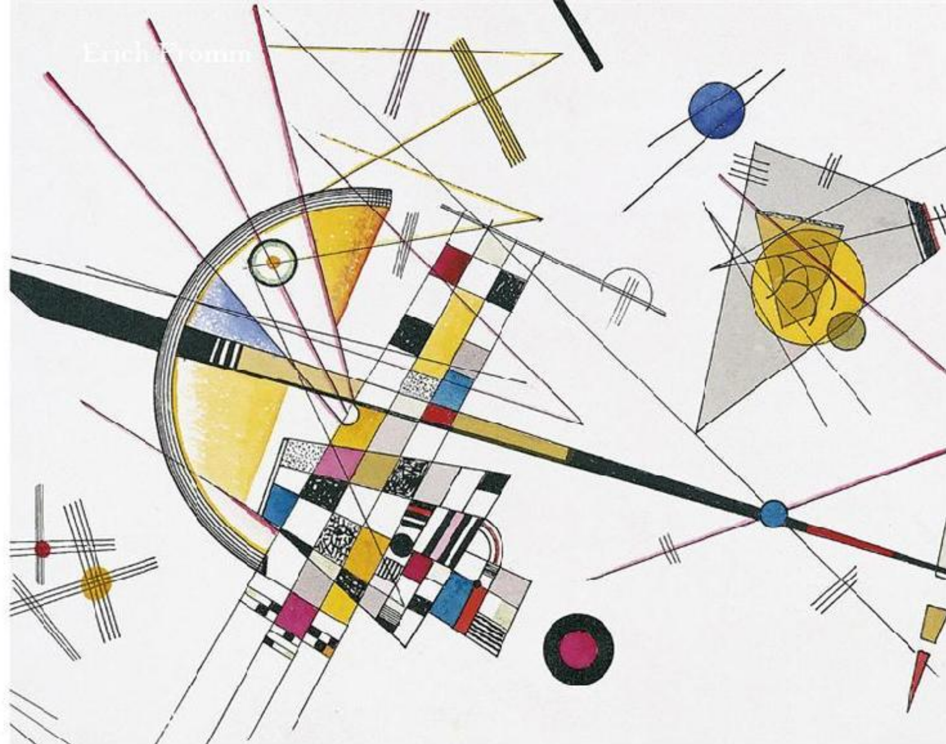


存在的艺术

The Art of Being

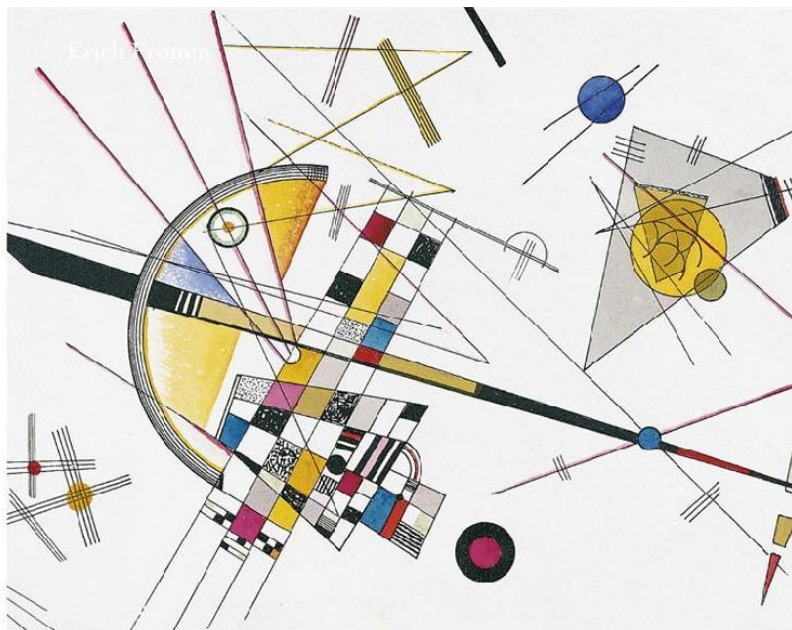
〔美〕艾里希·弗洛姆 著

汪 雁 译

 上海译文出版社

VISIT…

LANZAROTE Caliente.COM



存在的艺术

The Art of Being

〔美〕艾里希·弗洛姆 著

汪 雁 译

 上海译文出版社

本书由「ePUBw.COM」整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！

版权信息

存在的艺术

作者：（美）艾里希·弗洛姆

译者：汪雁

品牌方：九久读书人

本书由「ePUBw.COM」整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！

目录

版权信息

编者前言

第一章

一 存在的艺术

第二章

二 华而不实

三 八卦闲聊

四 “不劳可获”

五 “抗拒专制”

第三章

六 不渝

七 清醒

八 觉悟

九 专注

十 思定

第四章

十一 精神分析和自我意识

十二 自我分析

十三 自我分析的方法

第五章

十四 论占有的文化

十五 占有哲学

十六 论占有心理学

第六章

十七 从占有到幸福

本书由「ePUBw.COM」整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！

编者前言

一九七四年到一九七六年间，年迈的弗洛姆在瑞士洛迦诺的家中撰写《占有还是存在？》（*To Have Or to Be?* ），并于一九七六年出版。作者所写的手稿和章节远远超出实际出版的，其中一些章节就包含在本书中。这些章节集中阐述了个人如何一步步地习得“存在的艺术”。

《占有还是存在？》即将排版之前，弗洛姆撤回了“习得存在的步骤”的章节，因为他认为会使读者产生误解，以为通过培养自我意识、发展自我意识以及进行自我分析就可以精神健康，而无需改变催生了“占有型存在”的经济基础。“占有倾向”在物品琳琅满目的富裕社会里尤其突出，应在现代工业社会的经济、政治以及社会层面寻找根源，尤其是劳动的组织方式和生产模式。

尽管占有倾向植根于当今工业文化，但战胜这些现实在于重新发现人类自身的心理、智力和体力以及自我决定的可能性。出于这个原因，“习得存在的步骤”如今出版，希望可以为增强自我意识提供指南。

最近的趋势毋庸置疑地表明，说一个人意识到自我、实现自我或发展自我，并不意味着增强人的主控力。总的来说，如今个人自恋越发增强，缺乏理性和爱的无能（弗洛姆认为这是倾向的特征）越发根深蒂固，因为自我意识为其提供了支撑。

下面的总结出自《占有还是存在？》，但它不是为了代替阅读，而是要提醒看过那本书的读者其最重要的思想。

弗洛姆认为选择占有还是存在是两种不同的基本生存模式，或是对

自我和世界两种不同方向的选择，两种不同的性格结构，决定了一个人如何思考、感觉以及行为（《占有还是存在？》第24页），如果一个人考察了生活所有可能的途径，他会得出这样一个结论：一个人最终的生活倾向不是占有，就是存在，两者必具其一。

那么一个人倾向于重占有的生活会意味着什么呢？

这个人会根据他拥有的、能拥有什么或还能拥有更多什么来给自己定位，以此确定生命的意义和如何过这一生。现在，几乎什么都可能成为物品，勾起人们的拥有欲：各种类型的物品——房子、金钱、股票、艺术品、书籍、邮票、钱币和其他东西，在某种程度上可以说是像“疯狂的收藏家”那样积累物品。

人也一样可以成为拥有物。当然，人们不会直接说一个人拥有另一个人，将其视为自己的财产。更体贴的说法是“关心他人，并对他们负起责任”。但众所周知，对谁负责即意味着对其有处置权。因此，儿童、残疾人、老人、病人以及那些需要照顾的人被接管后被认为是别人的一部分，当病人恢复健康，孩子希望自己做决定时，这种占有模式带来的矛盾就会凸显。

这些似乎还不能说明他人可以被占有，我们还需要通过承担或获得美德和荣誉来决定我们的生活行为。对我们来说，最重要的是我们被人尊重、有一定的形象、健康、美丽或青春，而当这些不再可能时，我们至少拥有“经验”或“回忆”。政治、思想和宗教性质的信念都可以如财产般占有，并誓死捍卫。一切都取决于一个人是否掌握真理或处在正确的位置。

实际上，如果一个人以拥有物品多寡来衡量生活的话，那么一切在他眼里都成了物品。问题不在于一个人是否拥有某物，而是一个人的内

心是否拥有。不想拥有也是一种预设了拥有的态度。弗洛姆并不提倡禁欲苦修；实现自身的“存在”与“不想拥有”完全不同。不过时的问题是哪种倾向决定着你生活的意义以及你的身份。往往很难区分一个人是占有倾向，或引用弗洛姆的话，“拥有犹如一无所有”。但每个人都可以用这样的方法来快速测试自己，询问自己认为什么有价值，一旦失去这些重要的东西，会发生什么：他或她是否会因此方寸大乱，从此觉得生活毫无意义。如果一个人不再感到自我价值（内在自我），如果感到生活和工作都不再有价值，那么这个人是被占有倾向决定生活的意义：拥有不错的职业、听话的孩子、良好的关系，具有深刻的见解和更好的观点，等等。

倾向占有的人总是善于利用支撑物，而不善于利用自己的双脚。这种人使用外部物体才能存在，才能做他们所希望的自己。只有当他们拥有时，才真正成为他们自己。这些个体觉得存在也像拥有物品。他们被物品所占有，因而也被他们所拥有的物品占有。

同时，用拐杖替代双脚的隐喻也阐明了另一种生存态度。这正如一个人有自立的生理能力，却非要用拐杖，自立的心理能力也一样，爱的能力、理性的能力和生产的能力——人也有可能用占有倾向来替代这些先天的心理力量。

爱、理性和生产的能力是一个人自身的心理力量，只有不断实践才能成长至一定的深度。他们不能被消费、买卖或者像物品被拥有，只能实践，练习或进行冒险。与拥有物品不同，当它们消耗完了，就彻底用完了，而爱、理性和生产能力却会随着共享和使用不断增加。

倾向于存在的人往往意味着其生活是围绕自己的心理力量。一个人意识到、慢慢熟悉并认同自己未知而陌生的一面，相应地认识外部世

界。通过学习这一点，人可以建立一种与自我和外部环境更广泛、更全面的关系。

在《占有还是存在？》这本书里，弗洛姆从观察着手，阐述了占有倾向是普遍现象，建立在经济和社会现状之上，拥有太多的社会，屈服于被占有倾向主宰的诱惑。在当今经济结构的现实中，在劳动组织和社交生活中，个人心理力量的大量缺失随处可见。

如果个人的灾难性发展要从社会—经济找原因，那么就应该着手分析社会现实，来了解个人是怎么被社会化的。这就是为什么弗洛姆删去了“习得存在的步骤”这个章节。这也是为什么只有同时改变一个人周围环境的结构时，从占有到存在的转变才会有意义。在职业活动中，在自己的工作机构中，在政治和社会层面的自我意识中，即一个人的社会—经济生活的指导价值必须改变。这样，人们才可以真正体验理性的能力、爱的能力和生产能力，并让这些能力通过实践而增强。

想实现自我意识和自我发展，获得真实反映内外现实的对于自己和世界的观点，都与我们社会—经济生活的解放有关。事实上，“只有当生活的实践从矛盾及非理性中解放至一定程度，生活的蓝图才可以和现实相对应”。作者在《占有还是存在？》中写道。

在本书中，弗洛姆首先展示了自我意识的非正确路径，就像他很多年前辨明的一样，不免更显悲哀。他也列举了获得自我意识的方法，并和我们分享他自己每天的实践，对作为心理分析的应用的自我分析给予了广泛的关注。

本书是首次出版，弗洛姆生前尚无出版的计划，因此编者对全书结构、文本条理以及章节标题做了必要补充。

莱内·芬克

一九九二年于德国图宾根

本书由「ePUBw.COM」整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！

第一章

一　存在的艺术

在这本书的第一部分，我阐明了占有和存在这两种生存模式的本质，以及各自会导致的结果。由此我们得出结论，人类的充分人性化需要突破由占有为中心到以活动为中心，由自私和以自我为中心到团结和利他主义为中心。在这本书的第二部分，我提出了一些切实可行的建议，实践这些建议也许会有所帮助。

我们先回答下面这些问题，再开始讨论存在的艺术实践：生活的目标是什么？人类生命的意义是什么？

但这些问题真的有意义吗？渴望活着需要有理由吗？如果没有这个理由就宁愿不活吗？事实上，所有的生物，包括动物和人都渴望活着，这个愿望只有在特别的情况下才会破灭，比如难以容忍的疼痛或（人类间）如爱恨情仇、荣誉与忠诚这些激情远远强于希望活着的愿望。自然——也可说是进化的过程——似乎赋予芸芸众生活着的愿望，不管他认为活着有什么理由，都是从属于生的欲望，都是为了把生的欲望合理化。

我们当然也必须承认进化论的理论。艾克哈特以更简洁而又诗意的方式阐述相同的观点：

如果你问一个好人："你为什么爱上帝"？回答是："我不知道，因为他是上帝！"

“你为什么爱真理？”

“因为它是真理。”

“你为什么爱正义？”

“因为它是正义！”

“你为什么爱善良？”

“因为它是善良！”

“你为什么活着？”

“我真的不知道，但我就喜欢活着！”[1]

我们渴望活着，我们喜欢活着，是无需解释的事实。但是要问我们如何活着——从生活中寻求什么，生命的意义何在——此时，我们会得到很多不同的答案（或多或少相似）。有人说想得到爱，有人选择权力，有人选择安全，有人选择感官乐趣和舒适享受，也有人选择成名成家，但大多数人都认为他们其实想要的就是幸福。大多数哲学家和神学家也认为这是人类努力的目标。然而，如果幸福的定义迥异，又大多是相互排斥的，那么包括刚才提到的那些就成为空洞抽象而无实际意义的内容。关键是对于外行来说，“幸福”到底意味着什么。

即使在不同的幸福概念之间，仍然有一种观点为大多数思想家所公认：如果我们的愿望得到满足，或者换句话说，如果我们得到我们想要的东西，我们就会幸福。各种观点之间的差异在于这个问题的答案：给人带来幸福需要满足哪些需求？因此，人生意义和目标这个问题引导我们思考人类需求的本质问题 。

总的来说，有两种对立的观点。第一，几乎是当今通行的观点，将其定义为主观意义上的需求；它是我为之奋斗、梦寐以求的东西，这足以让我们称之为需求，并给我们带来快感的满足。在这个定义中，没有提出需求之来源这个问题。它没有询问是否和饥饿和口渴一样，有生理根源，或者像对可口食物和饮料的需求，对艺术和理论思想这类植根于人类社会和文化发展的需求，或者像香烟、汽车、无数的小工具等社交需求，或者像虐待、受虐等行为的病态需求。

第一种观点也没有提出一个人需求的满足是否丰富了他的生活，对他的成长是否做出了贡献，或者这种满足是否削弱、扼杀并阻碍了他的成长，甚至自我摧残等等这样的问题。一个人在听巴赫音乐时感官是否有享受的满足感，或者一个虐待狂以控制或伤害了无辜的人为乐，这是因人而异；只要这是一个人的所需，幸福就意味着满足这种需要。例外的情况是，需求的满足严重损害了他人或致使本人丧失社会功能。因此，这样的需要或是吸毒的需要不应该被看成是合理的需求，尽管会产生快感。

与此相反（或第二种）的观点是根本不同的。它着重于一种需要是有利于人的成长和幸福，还是阻碍和损害他。需要应植根于人类的本性，并且有利于人类的成长和自我实现。在这种观点中，纯粹的主观幸福由客观及规范可循的幸福取代，只有符合人类福祉的需要才能达成幸福。

我可以说："如果我能得到我想要的所有快乐，我就会很幸福。"我也可以说："如果我达到了最佳的自我完善，我就会幸福。"

无需强调的是，从传统科学思维的角度来看，后一种说法是不可接受的，因为它引入了一种标准，也就是一种价值评判，似乎削弱了其客

观有效性。由此产生一个问题，即这种标准是否一定是客观的。难道我们不能谈及“人的本质”吗？如果是这样，如果人有可客观定义的本质，不就意味着所有人的目标是一致的，即完美发挥功能、充分实现自身潜能？这也意味着某些标准有利于实现这一目标，而另一些标准会妨碍。

任何一个园丁对这个问题都会理解得更好。蔷薇生命的目标是要展示与生俱来的生长潜力，枝叶渐渐茂盛，从种子里长出的最完美的花。园丁凭经验发现，为了达到这个目标，他们必须遵循一定的规范，需要特定的土壤、水分、温度、阳光和林荫。园丁必须提供这些东西，这样才能长出美丽的花。但是，即使没有园丁的帮助，蔷薇也会试图为本身提供最佳生长环境。对于水分和土壤它无能为力，但在阳光和温度方面，只要有机会，它可以向阳生长。人类何尝不能这样呢？

即使我们对有利于充分实现人的潜能的标准了解不多，但就像园丁育花一样，我们也可以从经验中获取这些知识。所有人类伟大的导师都已经在如何生活上达到了共识，即克服贪婪、错觉、憎恨，而爱与同情是充分实现存在的条件。即使我们不能提供理论依据，从经验总结出的结论也是完全合理的，绝不是“不科学的”，而科学家依然希望发现经验背后的规律。

现在，那些认为人类幸福的价值判断无理论根据可言的人，在生理问题方面却没有提出同样的反对意见，尽管逻辑上属于同一个问题。假设一个人喜欢吃糖和蛋糕，因此变胖，健康受损，他们不会说：“如果吃甜食构成了他人生最大的幸福，他应该去吃，不要说服自己，也不要让自己被别人说服，从而放弃这种快乐。”他们认识到这种渴望不同于正常的欲望，而且恰恰是它损害了机体。这种限定并非主观，或一种价值判断，或不科学的，因为每个人都知道过多摄入糖和损害健康有关。但是，根据同样的理论和临床依据，大家也知道，今天人类对名利、地

位、财产、报复、控制等有着非理性的渴望，而这些病态毁坏性的特征的确对人类有害无益。

就拿“管理病”来说，这种消化性溃疡是错误的生活方式、超强野心、依赖成功、缺乏真正的内在核心产生的压力所导致。有很多数据显示，人类还没有意识到这种错误态度和躯体疾病之间的关系。近几十年来，C.冯·孟纳考、R.B.利文斯顿、海因茨·冯·福埃斯特等神经学家都认为人类神经系统应内置“生物”道德良知，这样，追求真理和自由、团结协作等等就会扎根。这是基于进化论的考虑 [2] 。我本人试图证明重要的标准是充分实现人类潜能的条件，而许多纯主观的愿望在客观上是有害的。 [3]

我下面要谈的是生存目标在不同层次上的假设。最基本地说，可以定义为用最接近人类本质的方法（斯宾诺莎）生存，换句话说，充分利用人的生存条件，从而充分实现人的潜质；让理性或经验指导我们，使我们了解什么样的规范有利于实现幸福，并运用理性理解人的本质（托马斯·阿奎那）。

也许表达生活目标和生活意义最关键的表述对于远东和近东和（欧洲）来说是很常见的，即伟大的解放：从贪婪（各种形式）以及错觉的桎梏中解放出来。这种双重解放可以在印度的吠陀教、佛教、中国和日本的禅宗，以及在犹太教和基督教的上帝中找到。它在基督教和穆斯林的神秘主义者、斯宾诺莎及马克思那儿得到了圆满发展。在所有这些教义中，内心解放，即摆脱贪婪和错觉的束缚，是与理性的发展联系在一起。也就是说，理性是用来理解世界本来面目，和用来满足需求的“操纵智力”正相反。从贪婪中解脱，与发挥理性的重要性在本质上是必要的。理性的作用主要是免于被贪婪所吞噬。受非理性的激情驱使的人失去了客观审视的能力，任由激情摆布，因此，他认为是在表现真实的自己。

解放的概念（在两个层面）作为人生的目标在工业社会已经丧失，或者更确切地说，它已被狭窄化，从而被扭曲。这个概念仅指从外部势力解放；比如中产阶级从封建主义中解放出来，工人阶级从资本主义中解放出来，非洲和亚洲人民从帝国主义中解放出来。唯一强调的是从外部势力解放出来，本质上可谓政治解放。[4]

当然，从外在控制中解放出来是必要的，因为这种控制削弱人的内心，只有少数人是例外。但是片面地强调从外部势力解放也有很大的危害。首先，解放者往往摇身一变，成为新的统治者，说些自由的空话。第二，政治解放可能会遮蔽新的不自由正在产生这一事实，隐形、匿名的不自由。西方民主国家就是这种情况，在这里，政治解放掩盖了以各种伪装形式出现的依附关系。（苏联亦类似）。最重要的是，人们完全忘记了人即使在没有铁链束缚的情形下也可以成为一个奴隶。相反，宗教会说，人如果有信仰，即使被铁链束缚也是自由的。在极其罕见的情况下也可能是真实的，但是，这种这种宗教宣扬对我们这个时代并不具有重要意义，而没有铁链的束缚却说中了要害。人的内心被束缚了。社会向他暗示欲望和观点，比外部链条更加彻底地束缚了他。之所以如此，是因为人至少可以知道外在铁链的存在，却不知道内在铁链的存在，给他们以内心是自由的错觉。他可以尝试摆脱外在束缚，但怎么能摆脱连自己都不知道的内在束缚呢？

如果试图克服这种人类的危机，这种世界工业化的产物，我们就必须开始理解外在束缚和内在束缚的本质；它必须建立在经典的、人文主义意义上的解放，也要建立在现代的、政治和社会意义上的解放之上。教会仍然只谈内心的解放，政党（从自由派到共产党人）只谈有关外部的解放。历史已经清楚地表明，单一的意识形态将导致人的依赖性和无能感。唯一现实的目标是彻底解放，这个目标也可被称为彻底（或革

命）的人文主义。

正如解放这个概念在工业社会中已经被扭曲，理性概念也是如此。自从文艺复兴开始以来，理性试图把握的主要对象是自然，技术的奇迹是新科学发展的成果。但是除了最近在心理学、人类学、社会学对异化现象的研究以外，人自己不再是研究的对象。他越来越退化到单纯的经济目标工具。从斯宾诺莎以来不到三个世纪的时间里，弗洛伊德第一个再次让“内在人”成为科学研究的对象，尽管他也受制于资产阶级唯物论的狭隘框架。

今天我观察到的关键问题是我们是否可以重建关于内部和外部解放这两个经典的概念，并将它们应用于自然（科学）和人（自我意识）两个方面。

***

在提出有关学习生活艺术的准备步骤之前，我要确切地知道读者没有理解错误。如果读者以为这一章是关于学习生活艺术的秘诀，那他最好到此为止。我只是想——我能做的——提供一些建议，以及读者在哪些方面可以寻求答案，并能初步勾勒出其中一些内容。对于不完整之处，我唯一能补偿读者的是谈论我自己的实践和经验。

这意味着在之后的章节中，我不会论述所有的或最重要的实践法。其他方法，如瑜伽、禅修、靠重复词语冥想、亚历山大技巧放松法、雅各布森渐进性肌肉放松法、费尔登克拉肢体放松法也不会涉及。如果系统地讨论所有方法，就需要写一本书，而我不能胜任，因为我相信一个人不可能论述自己还没有实践过的经验。

本章可以用以下的话作为结束语：阅读生活大师的著作，学会理解

他们字里行间所说的真正含义，在如何生活这个问题上形成自己的信念；克服那种不需要大师、指导、模式的天真想法，在你的一生中，你可以看见人类最伟大的头脑在几千年中的探索和发现——他们都继承了前辈留给他们的智慧和经验。最伟大的大师之一，梅斯特·艾克哈特说过："如果在生和死的问题上没有向导，人类该怎么办？"

然而，此话不是用来结束本书，而是要将我从大师那里习得的思想进行凝练的概括。

在考虑这些有帮助的方法之前，人们应知悉路途中的主要障碍。如果一个人不知道该避免什么，所有的努力都将是徒劳的。

本书由「ePUBw.COM」整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！

第二章

二　华而不实

也许，学习存在的艺术的最大障碍是被我称为“华而不实”的现象。这不仅仅指宣称能够启迪人生的“大师”，相反，那只是弥漫于我们社会各个领域的“虚假”表现之一。又如迟早要被淘汰的产品、价格过高或对消费者无用（甚至有害）的产品、混杂着一点儿真实和大部分虚假的广告以及其他许多社会现象等也是构成虚假的一部分。对此，法律只能起诉造假最厉害的那些人。仅仅就商品而言，其真实价值已被铺天盖地的广告、品牌以及生产商的声望所掩盖。在以追求利润最大化，而非益处最大化为基本原则的社会，虚假再正当不过。

在政治领域，水门事件和越南战争愈发暴露了虚假，具体表现在“接近胜利”的模糊陈述或直接伪造（如虚报空袭）。然而，这仅仅是假政治的冰山一角。

在艺术和文学领域，虚假也很猖獗。公众，即使是受教育程度高的公众，也很大程度上失去了鉴别真伪的能力。这种缺陷是由多种因素造成的。最重要的一点，是大多数人有着定向思维。他们阅读或聆听的仅仅是一些字词和抽象概念，而不是用“第三只耳朵”去倾听，求证说话人的真实性。例如，禅宗作家铃木大拙，其真实性不容置疑，因为他用自己的经历说话。正因为真实，他的书往往晦涩难懂，因为禅宗本就不会给出合理的答案。而其他的书看似真确描绘了禅宗的思想，但其作者是经验浮浅的知识分子。这类书浅显易懂，但他们没有传达禅宗本质所在。然而我发现，大多数声称对禅宗非常感兴趣的人并没有注意到铃木

大拙和其他禅宗作家之间的重要区别。

我们辨别真假之困难的另一个原因在于权力和名声所具有的催眠般的魅力。如果一个人的名字或一本书的标题经过了巧妙的宣传，普通人便愿意相信书中内容。该过程还大大得益于另外一个因素：在一个完全商业化的社会中，畅销和最大利润成了主导，其中的每个人都经历着把自己变成“资本”的过程，要把自己投资到市场上，以寻求最佳利润（成功），他的内在价值如牙膏或中成药般“利润微薄”。他是否善良、智慧、活跃、勇敢都无关紧要，如果这些品质没有使他成功。另一方面，如果他仅仅是个平庸之辈，不论是作为一个人，还是作为一个作家或艺术家，等等，又或者是自恋狂、好斗之人、酒鬼、哗众取宠之人，只要经营得当，却很容易成为当代“卓越艺术家/作家”。当然，这不仅仅是他一个人的事：艺术品经销商、文学经纪人、公关人士和出版商都期盼着他会取得金钱上的成功。他由他们“制造”，一旦他成为家喻户晓的作家（画家或歌手），一旦他成为一个“名人”，那么他就是一个伟大的人——就像如果您是电视观众，会情不自禁想起广告里说它最好的洗衣粉的名称。当然，假货和欺诈行为早已不是什么新鲜事，这种现象一直存在。但是历史上也从不曾像今天这样，公众形象有如此重要的作用。

谈到这些例子，我们于是触及涉及本书议题的重大虚假现象，即人类在救赎方面的虚假，在追求康乐、自我成长及幸福方面的虚假。

这里我必须承认，在写本章节的时候很犹豫，甚至想写好后删除。犹豫的原因在于，这一领域几乎所有的字词都被商业化了，被腐蚀或滥用。如“人类发展”“发展潜质”“自我实现”“体验与思考”“当下”等许多词都在各类作家和组织的滥用下贬值，甚至被用在广告里。我怎能不担心因为使用了同样的字词，读者会把我所写的东西作完全相反的联想呢？莫不如停止写作，或是单独列表，使用数学符号表述。我恳求读者意识

到一个事实：文字本身并没有任何真实性，除非有上下文以及使用者意图的限定。如果以单向思维方式阅读，不去深入理解，文字就是在隐藏观念，而不是在传达观念。

在开始简述之前，我要声明一下，我所说的虚假并不是指这些发起人和参与者不诚实或有意欺骗公众。虽然有少数人会这么做，但我相信大多数人都试图以诚相待，相信自己的精神商品是有用的。然而不只是有意识的和有预谋的虚假；更有危害的是当事人深信不疑的骗局，无论是谋划一场战争还是提供人们通往幸福的道路。有些话必须说出来，即使我会被看成是对那些好人进行人身攻击。

事实上，不需要进行人身攻击，这些兜售自由救赎的商人只是在满足公众的需求。这有什么不同吗？人们感到困惑不解，他们寻求可引导自己通向喜悦、宁静、觉悟乃至拯救的答案，但他们同时也要求简单易学，不费吹灰之力即可迅速获得。

在二十世纪二十年代和三十年代，兴起了响应少数人的兴趣的新运动，从中涌现的新观念在普通人看来尚且难以接受。新观念围绕两个核心问题，一是解放身体，二是把心灵从传统生活的约束和扭曲中解放。

身体解放有两种途径，其一是精神分析。乔治·格罗德克（Georg Groddek）首先使用按摩法放松身体，从而帮助病人摆脱紧张和压抑。威廉·赖希（Wilhelm Reich）使用同样的方法，但更加系统，更有理论意识：通过纠正痉挛、扭曲的身体姿势，打破受压抑的状态。赖希的这种方法基于训练身体意识的各种方法，始于二十世纪二十年代的艾尔莎·金德勒（Elsa Gindler）。

心灵的解放主要是围绕东方的思维，特别是某些形式的瑜伽、禅宗以及佛教坐禅。它们真的具有启迪作用，却只有极少数人有兴趣——他

们没想找捷径——对他们有很大帮助。

二十世纪五六十年代，有更多的人在寻找通向幸福的新方法，大众市场开始形成。尤其是加利福尼亚州这一片肥沃的土壤，既有刚刚提到的那些合理方法，也有允诺人们可获得感知、愉悦、洞察力、自我觉悟、更强烈的情感和放松的廉价短期课程，像是一种精神大杂烩。这个计划无所不包，你可以和其他有着相同烦恼（即缺乏真实接触和真实感觉）的人一起在舒适的环境下进行感知训练、小组治疗、禅坐、太极拳，等等。无论是大学生还是企业高管，只花少许努力，就可各获所需。

大杂烩中的一些项目，如“感官意识”，我想批评的并非内容，而是教学气氛。另一些项目则是内容肤浅，尤其是假托大师的洞察力。但是或许最大的虚假是有所承诺——承诺可以使人在个性方面有或隐或显的重大变化，实际上是暂时改善了症状，充其量是加快能量流动和机体放松。归根到底，这些方法能使你感觉更好，帮助你更好地适应社会，无需从根本上改变性格。

然而，与印度大师组织的批量生产的精神产品相比，加州的运动微不足道。其中最成功的是被称为“超觉静坐”的运动，发起人是印度的玛赫西（Maharishi Mahesh Yogi）。这位大师利用了印度一个非常古老的观念，即借咒语冥想。咒语往往来源于印度教经文，如果集中精力冥想，它就会有特殊的意义（如《奥义书》中的“唵”）。冥想可以放松，减少紧张，并伴随着放松达到幸福感。只需使用“静谧”“爱”“一”“平和”等任何合适的英语字词，你就可以练习超觉静坐。如果闭上眼，以放松的姿势每天进行大约二十分钟的练习，就会变得恬静、放松，增强身体能量（到目前为止，我自己没有练习过，只能援引练习者的可信报告）。[5]

玛赫西没有发明这种练习法，但他发明了如何将它打包销往市场的方法。首先，他销售咒语，声称为每一位顾客选择了符合个性的咒语（即使特定的咒语和具体的人之间有千丝万缕的联系，但是当任何一位老师把这种秘密介绍给新手时，出于对他们了解不够，也很难为新客户选择正确的咒语）。新客户总数不可小视，因为出售的基础是量身定做的咒语。“每个人的愿望已经考虑在内，而且老师已经证实了实现的可能性。”[6] 多好的承诺啊！只要你练习超觉静坐，任何愿望都可以达成。

学生先听两场入门讲座，和老师见一面，然后举行一个小仪式，学生拿到了他的咒语，并被告知永远不要把自己的咒语大声地说给自己或任何人听。他必须签署一份声明，保证永远不会把这种方法教授给别人（显然是为了保持垄断）。介绍他的老师有权每年检查这些新的追随者是否有进步，不过，据我的理解，这通常是一个简短的例行程序。

有成千上万的追随者在练习这项运动，主要是在美国，但欧洲国家也越来越多。超觉静坐承诺能达成任何个人愿望，还承诺不需要任何努力，就能通向成功以及有意义的行为。成功和自我成长齐头并进，恺撒和上帝协调一致，越冥想，你的事业就越成功。事实上，这项运动本身——包括广告宣传、意思含糊乃至无意义的语言、引用一些可敬的观点、崇拜面带微笑的导师——都是经营一项大生意的路数。

这项运动的出现与流行和某些中成药的流行一样，并不令人意外。但我没想到在其追随者和练习者中——据我个人了解——不乏自我完善、高智商、有极好心理洞察力的人。我必须承认我为此感到困惑不解。可以肯定的是，他们这种正面反应是因为冥想练习的放松效果和能量作用。但是，令人费解的是，他们对于含糊不清的语言、粗糙的公关意识、言过其实的承诺及商品化的救赎业务并不排斥。为什么他们会继续参与超觉静坐，而不是选择我们上面提到的并非故弄玄虚的练习法

呢？难道大企业精神及其营销法已取得如此大的进展，连在个人精神发展领域也非接受不可？

尽管咒语冥想声称对人有积极的影响，但在我看来，它其实对参与者有害。想意识到这种害处，不能只注意冥想练习本身，而要看到它所从属的整体：参与者支持偶像崇拜，也就是在削弱自己的独立性；支持文化被机械化，即所有价值被商品化及虚假的公关意识、无需努力之信条，以及通过巧妙的包装使自我意识、快乐、幸福等传统价值观歪曲。因此，人的思维越发混乱，在已经存在、应该摆脱的错觉上又有了新的。

另一种害处是，很多真正渴望实现内在的改变，并找到崭新生活意义的人在练习，而超觉静坐也是这样标榜的。但它充其量只是一种放松，类似哈达瑜伽或由已故的I.H.舒尔茨教授倡导的自主训练，可以使参与者消除疲劳、焕发活力。这种放松运动与从自我中心到实现内心自由的转变毫无关联。诚然，这对一个虚荣而又以自我为中心的人非常有用，对一个已放弃很多固有特点的人也一样，但超觉静坐这种一时的放松对那些寻求真正的自由的人来说是一种障碍。

近来，这项运动也一直在寻求吸引、收纳那些不但对自己也对人类也有兴趣的人。一九七二年一月八日，经过缄口七日，玛赫西在西班牙马略卡岛对两千名参加“创造力学”课程培训的新教师宣布了一项“世界计划”。要通过建设三千五百个“世界计划中心”来实现，每个中心可容纳一百万人。每一名教师要培训一千名“创造力学”教师，可为世界上每一千人提供一名老师。“世界计划”有七个目标，其中包括“提升各个政府的表现”和“消除犯罪和所有导致不幸的行为”。实现这七个目标需要修七门课程。玛赫西总结他的目标时指出：“只有等到当今世界的问题从根本上减少并且最终消除，每一个国家的教育部门可以培养合格公民，我们才能

认为自己成功了。”[7]

拯救世界的计划列举在此，已无需赘言，这些无稽之谈只是粗鄙的营销法。

超觉静坐的成功引来了效仿者。《新闻周刊》（1975年2月17日）介绍过这样一家公司。它的创办人原名叫杰克·罗森伯格，现在改名为沃纳·艾哈德（“沃纳”来源于“火箭之父”沃纳·冯·布劳恩，“艾哈德”来源于联邦德国前总理路德维希·艾哈德）。他创办了艾哈德训练班，将“他的经验”与瑜伽、禅坐、感受性训练及交友疗法混合成一种新的课程，两个周末收费二百五十美元。根据一九七五年的那篇报道，已经有六千名学员参加了培训，带来很高的利润。当然，这远远比不上超觉静坐，但它表明现在不仅是印度人，连费城郊区出生的前自我激励专家也可以进入这个行当。

***

我对这项运动已经花了很大的笔墨来描述，因为我觉得能从中得到一个重要的教训。任何自我改造法的基础都是在现实和摆脱错觉之间锻炼意识。即使是最美妙动听的教导，错觉都会使之成为有毒的东西。我这里不是指在教学中可能出现的错误。佛陀的教导不会被污染，因为人们不相信灵魂转世，《圣经》文本也不会被污染，因为它与地球的历史和人类进化的历史形成对比。然而，内在的谎言和欺骗确实会玷污教导，如声称伟大成果可以轻而易举获得，追求名利可以和修身并举，集体暗示与独立可以兼容，等等。

在今天这个时代，更不可轻易上当受骗，因为谎言比以往任何时候都更可能导致一场灾难，蒙蔽了人的双眼使之看不见真正的危险和可能性。

“现实主义者”相信，那些寻求善良的人意愿很好，但他们天真，充满幻想，简单地说，他们就是傻瓜。这种看法不完全错。许多憎恶暴力、仇恨和自私的人都很天真。他们需要相信“人之初，性本善”这个信条以维持这种信念。他们的信仰还不是强大到足以相信人的各种可能性、无需闭眼就可以直视个人团体的丑陋和邪恶的程度。只要他们这样做，他们试图实现最大幸福的目标就一定会失败，巨大的失望这个事实会说服他们，并让他们认识到他们错了，或者使他们会陷入抑郁，因为他们对信仰无所适从。

对生活、对自己及对别人的信念，必须建立在现实主义这个坚实基础上，这就是说建立在不仅能看到显而易见的，而且还要能看到许多经过伪装和合理化的诈骗破坏力和自私的能力上。事实上，信仰，爱心和希望必须与在现实中众人将其称为“玩世不恭的态度”相调和，我们所说的愤世嫉俗的意思是拒绝甜蜜、似是而非的谎言，这些谎言几乎遮盖了所说的一切，并让人相信。但此“愤世嫉俗”并非愤世嫉俗，它是一种不妥协的批评态度，拒绝在一个欺骗的系统里玩游戏。梅斯特·艾克哈特言简意赅地表述：“简单”（由耶稣传授）就是“他没有欺骗别人，但他也没有被别人欺骗。”[8]

事实上，无论佛陀、先知、耶稣，还是艾克哈特、斯宾诺莎、马克思和施韦泽，都不是什么“软心肠”，相反，他们是脚踏实地的现实主义者，遭迫害和诽谤，不是因为他们宣扬美德，而是因为他们说真话。他们对于权力、头衔或名望熟视无睹，他们知道皇帝确实赤身露体，他们也知道这种权力可以杀死说真话的人。

三　八卦闲聊

另一个障碍是沉迷于琐碎聊天之中。

什么是“trivial”？从字面上看，它的意思是“单调平淡”（来源于拉丁语，意思是三条道路交汇的地方）；它通常指肤浅、单调、缺乏能力或道德素质。也可定义为很容易只关注表面的东西，不能辨别哪些是本质和非本质的，甚至混淆两者，看不到原因或深层的东西。此外，我们也可以说，它源于缺乏生机、反应迟钝、死寂沉默，或者说源于对人的核心任务——充分实现自我——毫不关心。

下面是佛所指的琐碎的定义。他说：

如果一个和尚想聊天，他应该这样想：“我才不该参与庸俗无益的聊天，因为这种聊天不会让你远离尘嚣，宁心安神，直接受益，得到启发以及到达极乐世界；比如谈论国王、盗贼、大臣、军队、饥荒、战争；谈论饮食、衣物、住所；谈论花冠、香水、亲友、车辆、村庄、乡镇、城市、国家；谈论女人、美酒、街里四邻；谈论祖先，以及各种琐事，比如世界和大海的起源，谈论事情的来龙去脉等类似事宜”。对此，他有清晰的理解。

“但是有一种聊天有利于过深居简出的生活，有益心灵的净化，可以完全远离尘嚣，宁心安神，直接受益，得到启迪以及到达极乐世界；这种聊天就是谈论节俭、知足、独处、隐居、能源、美德、冥想、智慧、解脱以及相关知识和远见，我会参与这样的聊天”，对此，他也有清晰的理解。[9]

对于非佛教徒来说，刚刚所举的一些闲聊的例子可能不是微不足道，如世界的起源问题；一个佛教徒甚至也会说，如果饥荒情况严重，且有意图去帮助，那么聊到饥荒的话题对佛教徒来说就不是微不足道的闲聊了。然而，这可能是所有聊天中最大胆的，而且其许多主题对于一些人是神圣的，而对另一些人是宝贵的，令人印象非常深刻，因为它传

递了平凡的含义。最近几年成千上万的话题都是在谈通货膨胀、越战、近东、水门事件和选举，等等，去除显而易见的，比如严格党派的观点，这些话题很少渗透到所讨论现象的根源和起因。人们很容易相信，大多数人觉得只有涉及战争、犯罪、丑闻甚至疾病等话题，才能有东西可谈，才有理由与对方沟通，即使是只谈琐事。事实上，当人类被转化成商品，除了琐碎的事哪儿还有别的可谈呢？市场上的商品如果能说话，难道它们不也想聊聊顾客和销售人员的行为，渴望获取身价百倍价格出售以及当它们成为滞销品感到失望时的心情吗？

也许最频繁的闲聊是谈论自己，因此，健康、疾病、子女、旅游、成功以及所做之事、数不胜数之日常琐事，似乎是聊不完的重要主题。既然人们总想不厌其烦地谈论自己，就必须准备好听别人的故事。私人社交聚会（以及各种协会和团体）是一个个小市场，在这里，人们需要谈自己，也渴望被聆听，同时也给别人同样的机会。大多数人尊重这种安排，那些不这样做，并希望更多地谈论自己而不愿意聆听别人的人是“骗子”，人们会反感，只有比他们更差的人能容忍他们。

谈论自己和被倾听的需要并非夸张。如果这方面的需求仅存在于高度自恋自负的人中间，也是很容易理解的。但是，它却存在于普通人中间，因为这是我们的文化所固有的。现代人易受大众传媒的影响，已经高度“社会化”了，同时却很孤独。大卫·里斯曼在他一九六一年的书《孤独的人群》（纽约：自由出版社）中分析了这种现象。现代人疏离他人，并面临着困境：害怕与他人亲密接触，同样也害怕孤独和没有亲密接触。闲聊就是为了回答这个问题：“我该如何独自生活而不感到孤独呢？”

聊天上瘾了。“只要我聊着天，我就知道我的存在，我才知道我不是平庸之辈，我有过去，有工作，有家庭。当聊起这一切的时候，我对自

己加以肯定。不过，我需要有人倾听；如果我只跟我自己说话，我会发疯。”听者营造了对话的氛围，而实际上只不过是一个人的独白。

另一方面，不宜交往的人，不仅仅只是闲聊之人，更可能是邪恶残暴、对生命具有破坏性、充满敌意的人。有人可能会问，如果他们不试图以一种或另一种形式伤害你，那么与不良人士为伍还有危险吗？

为了回答这个问题，必须认识到一条人际交往的规律：人与人之间只要有接触，就会影响彼此。即使两个人之间不接触不交流，除了最偶然的情况，任何一方都不会有变化，即使有变化也是微乎其微，但如果频繁见面，就会导致累积效应。

即使偶然见面也会有相当可观的影响。你有没有这样的经历，当你从未与此人说过话，只是在瞬间见过他，但你有没有被他脸上出现的善良所感动？看见一张十分邪恶的脸，你会感到很恐怖，哪怕只是一瞬间。很多人都会记得这样的面容，而且很多年，甚至对他们一生都有影响。当你与某个人交流过，你难道不会感到精神振奋、情绪更佳，在某些情况下甚至会拥有崭新的勇气和见解，即使聊天内容跟这种变化没有直接关系；而和另一种人聊天后，你会感到压抑、疲惫、绝望，即使和聊天的内容没有直接关系？我这里说的不是所爱慕、钦佩或恐惧之人施加的影响，关系亲近的人自然影响力更大。我说的是没有特殊关系的人。

所有这些因素导致的结论是，最好完全避免闲聊和不良之人，除非一方自己完全自信，从而使另一方质疑自己的处境。

如果无法避免不良之人，一个人也应该避免被欺骗：每个人都应该看到友好面具背后的伪善、无休止抱怨痛苦背后的破坏性以及魅力背后的自恋。同时，也不应该表现得好像被欺骗性外表吸引，那也会让自己

陷入不诚实。你不必对他们说真话，也不能让他们以为你一无所知。十二世纪伟大犹太哲学家摩西·迈蒙尼德对怎样识别不良之人做了大刀阔斧的建议：“如果你生活在一个国家，其居民是邪恶的，那你就得避开。如果他们试图迫使你与他们交往，你即使去沙漠居住，也得离开这个国家”。

如果其他人不理解我们的行为，那又怎么样呢？要求我们做他们能理解的事的人有驾驭我们意志的企图。如果在他们眼里我们的行为“反社会”或“非理性”，那也只能这样。他们最多憎恨我们是自由的及做我们自己这种勇气。只要我们的行为没有伤害或侵犯他们，我们不欠任何人一个解释或说明。多少生命已经毁在这方面所需要的“解释”，解释通常意味着被“理解”，即赞成。让众人来评价你的行为，你的行为体现你的真实意图，但是必须清楚，一个自由的人只欠自己的理性和良心一个解释，或者欠那些少数拥有合理主张的人一个解释。

四　“不劳可获”

另外一重障碍是“不劳可获”的信条。人们相信，一切事情，甚至是最困难的，都可以无需努力（或极少努力）完成。这一信条已很流行，无需作过多解释。

以我们的教育方法为例，我们说服年轻人——其实是乞求他们——要接受教育。借“表现自我”“反成就感”“自由”之名，我们尽一切可能使每门课程简单而轻松。唯一的例外是自然科学，那是一门真学问，无法通过“简易课程”轻松掌握。但是在社会科学、艺术及文学领域，在小学和中学，都能看到相同的趋势——就是使之简单易学！那些坚持勤奋学习的教授被称为“独裁者”或老学究。

背后的原因不难发现。随着对技术人员以及服务人员（从办事员到低级管理人）的需求日益增加，社会要求学校提供受浅显教育的人。其次，我们的社会制度有赖于一种虚幻的信念，即没有人被强迫着做什么，都是在做自己喜欢做的。这种被匿名权威公开替换的表达方式在生活的各个领域都可以显而易见：强迫披着赞同的伪装，而赞同是由大量建议所产生。因此，学习也应感到愉快，不应强制，更何况习得真正的知识这种需求是最低的限度。

学习无需付出努力这一观念还有另一根源：技术的进步确实使用于生产的劳力减少了。在第一次工业革命中，畜力和人力被机器取代。在第二次工业革命中，思考和记忆被大型计算机取代。从辛勤劳动中解放出来被看作是现代“进步”赠予人类的最好礼物。如果说这是礼物，被解放的劳动力理应运用到更高级、更有创造性的活动中去。事实却并非如此。被机器解放导致了绝对的懒惰，以及对努力的恐惧。美好的生活等同于“不劳可获”；辛勤劳动被认为是中世纪的残余，辛勤劳动的人肯定是被迫的，不是出于自愿。去两个街区远的杂货店买东西，都不愿步行，宁愿开车；商店里的店员喜欢使用计算器算加法，哪怕只是三个数字，省去动一点儿脑子。

和“不劳可获”相关联的是“避免痛苦”。也似一种恐惧，即在任何情况下都要避免感到痛苦，肉体上的，更是精神上的。进步的现代声称要带领人类进入远离痛苦的乐土。事实上，人们在滋生对痛苦的慢性恐惧。这里的“痛苦”是指广义上的，而且不只是肉体和精神上的痛苦。每天花好几个小时练习音阶是一种痛苦，学习一门引不起兴趣却是必要的科目是一种痛苦，不得不坐下来学习，不能与女友约会、出去散步或和朋友游玩是一种痛苦。这些确实是小痛苦。遗憾的是，如果一个人想学习真知识，纠正任何谬误，就必须不急不躁，心甘情愿地接受这些痛

苦。至于更深切的痛苦，必须记住，只有少数人称得上心满意足，受苦的是大多数。团结协作是人类最强大的基础之一，即能和其他人分享自己的痛苦。

五 “抗拒专制”

下一重障碍是对“专制”的恐惧，“强迫”个人、要求遵守纪律的都包括在内。这种恐惧被等同于对自由的渴望，个人完全自主来决定一切（让—保罗·萨特的自由观念就是对这一信条的哲学阐释）。有诸多根源，首先，是社会经济方面。资本主义经济是建立在自由原则的基础上，要求买卖自由（不受干涉或限制）；行动自由，不受道德或政治原则限制（为防止故意伤害他人而作出的法律明文规定除外）。即使资产阶级的自由在很大程度上是源于经济，但是，除非考虑到对自由的渴望也是源于强烈的生存热情，我们才能明白渴望自由的本质：是渴望做真实的自己，而不是受他人操纵的工具。

可是这种天生的自由渴望逐渐遭到压抑，有了保护自己财产的欲望，对自由的渴望就成了空想。然而，过去几十年间有了看似矛盾的发展。专制在西方民主国家势力大减，但是个人的实际自由也在减少。依附这一事实没有改变，改变的只是形式。在十九世纪，可直接施行权威的是国王、政府、祭司、老板、家长以及教师。随着生产方式的不断变化，特别是机器的作用日益重要，辛勤劳动、节俭度日的观念被消费观念（被等同于“幸福”）取代，个体成为组织的一员：没有尽头的传送带、大企业、使个人相信他是一个自由人的政府——可以做一切他感兴趣的事，普通人说的算。然而，正是因为国家、军队以及工业体量巨大，力量空前，看得见的主人被官僚体制替代，个体其实是变得更加力不从心——他们却还没有意识到这种前所未有的无力感。

为了打消这种关于个人和社会令人不安的意识，人们形成了毫不受限的绝对“个人”自由观。体现之一是性自由观的崛起。年轻人和许多中年父母都想实现这一自由，拒绝对性作任何限制。从一方面看，这有益健康。经过两千多年的宗教诽谤，性欲终于不再被认为是有罪的，连绵的罪恶感、准备继续服从以做些弥补的感觉已经减少。但在理解“性革命”的历史意义的同时，我们也不能忽略它所带来的不太有益的“负面效应”。它试图达到的只是“一时兴致”的自由而不是“意志”的自由。

这有什么区别呢？一时兴致是自发的，与整体人格及其目标没有结构性关联（幼儿的部分行为即出于“一时兴起”）。即使是稍纵即逝或不合理的欲望，在今天也要求满足；无视这种欲望甚至暂缓满足它都被看作是侵害了个人自由。如果一个男人碰巧遇到一个女人，在一起待了几个小时，觉得无聊之际，他很容易产生与她上床的想法。一旦该想法出现，他便决定付诸行动，不一定是因为女人特别吸引他，或性欲强烈，仅仅是因为既然想到了就要实现它。又比如少年孤身一人，走在街上，突然冒出个令他兴奋的念头：刺中擦肩而过的年轻护士——他当真把她刺死了。率性而为的例子还有很多。一为上床，一为杀人，但它们的共同点是一时兴起。不这么极端的例子更比比皆是，人人都可以列举。

可判断是否是一时兴起的一般标准是看是否在回答“为什么不呢”这个问题，而不是回答“为什么”这个问题。仔细观察过这种行为的人会发现，人们被问及是否愿意做这个或那个时，大部分人的回答是“为什么不呢”。这个回答意味着一个人做一件事只因为没有理由反对做这件事，并不是因为有理由一定要去做；意味着它是心血来潮，不是意愿的表现。这其实是内心被动的体现，又混合了逃避无聊的愿望。意愿基于主动性，而一时兴起则基于被动性。

应用个人自由这一假想最显著的领域就是消费。客户就是超市和汽

车市场的上帝。每一类商品都有很多品牌，争夺顾客的青睐。它们出现在电视荧幕上，一连数月，引诱顾客购买商品。购买时，顾客仿佛无比强大，有充分的自由在洗衣粉A、B和C之间选择——这三种洗衣粉就像在投票日前拉票的政治候选人一样乞求顾客选择自己。顾客—上帝并没有意识到，他对提供给他的商品并没有什么影响力，而且那些所谓的选择实际上是没有“选择”，因为不同的品牌本质上是相同的，有时甚至是由同一公司生产。

由此可得出一则心理规律：无力感越强，越缺乏真实的意愿，越趋于服从或强迫性满足心血来潮的欲望，越发恣意。

总结：对无限满足“一时兴起”的欲望给出的首要理由就是“抗拒专制”。可以肯定的是，抗拒本身在今天仍然有重要意义，但它可能或者已经为自恋式自我纵容提供了合理解释，也为继续享受孩童时的无限乐趣提供了合理解释——在赫伯特·马尔库塞看来，甚至生殖器性行为也是专制的，因为它阻碍了继续享受前生殖器期快感（如肛门）的自由。最后，对专制的恐惧也被用来解释一种疯狂——逃避现实的愿望。现实把自己的规则强加于人，人只能在梦中、在恍惚或精神错乱状态中逃避。

本书由「ePUBw.COM」整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！

第三章

六　不渝

在任何领域，包括实践存在的艺术，想要做出一番成就之首要条件就是矢志不渝。[10] 这意味着得预先做一个决定，承诺一个目标。一个人将全力以赴，并把他所有的精力都用在这个选定的目标上。

如果精力分散用于不同的方向，用于目标方向的就会减少，而且目标之间也会持续产生冲突，已被分散的精力会进一步削弱。

强迫症是一个很好的例子。如果一个人总会质问自己应该做这件事还是另一件相反的事，对待生活中最重要之人也是极端的矛盾态度，在作任何决定或最终行动时可能会完全陷于瘫痪状态。在“正常”的情况下，当目标之间不是刚性对立时，精力也会耗费较少，但是，达到目标的能力将大大降低。实际上，我们的目标是什么——物质的还是精神的，道德的还是不道德的——并不重要。想把一件事情做得完美无瑕，一个银行抢劫犯也要确立目标，其专注度与一个科学家或小提琴家一样高。三心二意会导致抢劫犯入狱，也会使科学家沦为乏味的教授，使小提琴家沦为二流乐队的成员。当然，如果只是想达到业余水平，那情况就不同了：小偷可能只会惹上麻烦，科学家会感到沮丧，而小提琴手则在演奏里自得其乐，并不指望做到精益求精。

彼此冲突的目标往往并存于人们心中，这已是常见现象。部分原因是我们的文化就是分裂的，它为其成员提供了彼此对立的规范：一面是基督教的慈善和利他主义，一面是资产阶级的冷漠和自私。虽然自私原

则盛行，有不少人仍然受旧规范的影响，但还没有强烈到可引导他们实践不同的生活方式。

在现代工业社会，全心全意做事的机会也大大降低。如果传送带旁边的工人、整理文件的文员、街道清洁工或在窗口出售邮票的邮局工作人员也试图全心全意地做手头工作，他恐怕会发疯。因此，他会尽量让自己分心，让各种想法和白日梦占据他的头脑，或者干脆什么都不想。但仍然有一些职业可以让人去追求精益求精，仅举几例：科学家、医生、艺术家；对工作富有热情的秘书、护士、公交车司机、编辑、飞行员和木匠。机械化和程式化工作的增加将使这类工作越来越少。

其实，即使是体力劳动和文书工作也不一定要像现在这样自动化和程式化。正如最近的一系列实验表明，人们可以逆转过分专业化的操作过程，改变生产方法，从而减少重复性劳动，提升专注力和劳动技能。但是任何大批量工业生产都会限制人们发挥自主、追求卓越。

如果我们不谈工作的技术方面，谈交际影响，情况又完全不同。在今天更是显而易见，从汽车装配厂到研究机构，几乎所有的工作都是以团队形式进行。每个人都身处人际关系的网络里，以不同方式、不同程度地成为其中的一部分。我所生活的社会环境是我生活的一部分，我们相互影响。如果企业里的蓝领和白领工人或医院的护士和员工不再仅仅是雇员，而是参与管理，如果他们能和在同一机构工作的人形成团体，那么他们可以卓越地完成目标，因为组织合理，人际关系融洽。这样富有成效地工作，每个人的生活也会富有意义。[11]

此外，社会作为一个整体，也可给人以全心投入的机会。然而，要实现这一点，就需要这个社会及政权代表不再高高在上，而要成为众人工作的成果。现阶段的异化形势使之无法实现；在一个人性化的社会

中，除了自己的生活，社会本身也是最重要的工作，两者是一致的。

七　清醒

如今在追求改变和拓宽意识的新路径方面已有很多讨论。通常那意味着以新的眼光看世界，尤其是指物理意义上，看到更加真切的颜色和形态。有各种方法，主要是使用强度不一的心理药物，可自我诱导而至催眠状态。没有人会否认意识状态可以发生改变，但热衷于此的人却不会注意这样一个问题：为什么人的正常意识还没有发展完善，就想改变意识？而事实是，大部分渴望改变意识状态的人跟只喜欢喝咖啡、喝酒、抽烟的同胞相比，意识的发展并不突出。他们所谓的拓宽意识只是放纵一时，可以暂时逃离现实，经过这场“旅程”后，他们和以前相比没有两样，和那些同胞也没有两样：仍处在半梦半醒状态。

“半梦半醒”这个词需要解释一下，尤其是因为我要用它来表示大多数人惯常的意识状态。我们知道如何区分睡眠和清醒状态，两种状态之间有明确的生理差异。从心理—生物学角度看，可以这样描述这种差异：清醒状态的人能够吃东西、找住处、获得其他生活必需品以及保护自己免受危险——主要是通过搏斗或者逃跑，或者谈判，避免两败俱伤。人在睡眠状态时，这些功能都免除了；不需要劳动，只有当紧急信号出现时，如不寻常的噪声，他才惊醒，本能地自卫。他回顾内心，能够给自己制定计划，这计划体现了他的愿望、恐惧以及对他自己和他人到底作何想法，并且指导、执行该计划。这种见解不是被常识所驱使或在他清醒时被幻想侵入所造成。[12]

事实上，矛盾的是，我们睡着时比没睡时更清醒。我们的梦常常是创造力的表现，而白日梦则意味着精神懒惰。然而，睡眠状态和清醒状态并不是两个无差异的实体。均有很多子状态：从浅到深的睡眠状态

——我们可能做梦（可观察到眼动现象，术语称之为“快速眼动睡眠”），也可能不做梦。

清醒状态也是如此。通过分析大脑发出的不同种类的电波，可以研究清醒状态的各种子状态。虽然我们在这一领域仍依靠基础的自我观察法，在能以更精确的手段研究之前，这仍是获得数据的重要方法。每个人都可以感知警觉状态、开放状态或脑力活跃状态和懒散状态、心不在焉状态之间的不同。与此同时，人们也注意到，这两种状态可以互相转换，所以，诸如“缺乏足够的睡眠”或“只是累了”之类的话就解释不通了。这种分析很有意思，即关注是什么因素促使“疲劳”状态转换到高度警觉状态。

最明显的例子是他人的影响。一个男人坐在办公室里，做着日常工作，准确无误但无精打采，只是集中有限的注意力，做好该做的工作，当他下了班，遇到一个他爱的女人——突然间，他变成了另一个人：灵敏、机智、有魅力，充满活力。可以说他从半睡眠状态一下子达到完全清醒状态。还有相反的例子：一个已婚男人沉浸在他感兴趣的工作中，工作期间机敏清醒，回家以后却完全变了。他可能会变得索然无趣，昏昏欲睡，只想看看电视，喝杯饮料，希望从中寻找一点刺激。当这些都不起作用时，他就会与妻子随便聊聊天，然后再看看电视，一天结束，顿时松了一口气——有时也会有点儿“疲惫的性”（当然，这些只发生在“疲惫的婚姻”里，爱早已磨灭，假如他们真的爱过的话）。

其他动机也会激发清醒状态：危险、可以取胜的机会、破坏欲或征服欲、为满足任何一种激情都能激发一个人。有人会很有把握地说：“告诉我是什么让你清醒，我就能知道你是什么样的人。”

完全清醒的状态并非独立于刺激因素而存在。意识到某种危险，从

而充分清醒的男人会对与此危险相关的一切因素保持警惕；因可以赌博变得高度兴奋的男人可能仍意识不到妻子对他沉溺于赌博深感痛苦。概括而言，我们变得警觉是因为需要完成极其必要的任务（如工作或捍卫切身利益），或受目标（如追求金钱）驱使。与被部分唤起的、务实的警觉不同，还有完全清醒的状态。在这种状态下，人们不仅要意识到为了生存或为了达到某个热衷目标所应该意识到的，更要意识到自己和周围的世界（他人与自然）。人应该看穿表面，看到根源。世界变得完全真实，每一处结构细节都变得有意义。这种感觉就像一直蒙在我们眼前的面纱——我们从未意识到眼前有面纱——突然揭开了。

这是一个无人不晓的有关清醒的案例：我们已经多次看见一个人的脸，他可能是亲戚，或朋友，或泛泛之交，或同事。有一天，因为还不为我们所知的原因，我们突然以一种全新的方式看他的脸。仿佛有了新维度。栩栩如生地出现在我们面前。我们看得十分透明，极具特质感及真实感。我们通过它看到了人的自身，而不是他的“问题”，他的过去，不是会引导我们进行抽象思考的东西，只是他，他的“本性”。也许他邪恶或善良，强壮或羸弱，残酷或细腻（或这些特质的融合体），但他就是他自己，他的脸留在我们的脑海中。我们不会再想起他以前出现时的那张平淡、模糊、远距离的脸。当然，不一定是脸变得如此印象深刻。对不少人来说，手、身形以及姿态和动作也一样重要，甚至更重要。

两个人凝视对方，并感觉对方。他们以独特的方式注视对方，没有障碍，没有朦胧感；他们以清醒的状态看对方，在这种直接、畅通的意识过程中，他们不用琢磨对方，也不用提出心理问题，不用问他如何成为今天这样，他以后将如何发展，也不管他是善或是恶，他们只是感觉到了对方。再后来，他们确实可能会互相琢磨，分析、评估并弄清对方，但是，如果他们认为他们的意识清醒，那么这也意味着痛苦。

八　觉悟

一般来说，“觉悟”“知晓”“意识”被认为是同义词。然而，“觉悟”的词根和其他两个词有差异。“觉悟”（德语为“gewahr”）的词根在英语和德语中的意思是“集中”或“正念”（德语“Aufmerksamkeit”）。它通常解释为“开始醒悟到什么东西”——不仅仅是简单的意识或知识，而是发现一些不太为人所知的东西，甚至是意料之外的东西。换句话说，“觉悟”是指注意力高度集中的知晓或感知状态。

我们再来思考一下“觉悟”的不同含义。它可以指一个人的身体或心灵状态（即一个人的感觉和情绪）。

身体“觉悟”的一个简单例子就是意识到自己的呼吸。当然，我们知道我们在呼吸，这是一种知识，可以从观察一呼一吸或腹部运动得到证明。呼吸知识完全不同于“觉悟”呼吸行为本身。任何人都可以通过一个简单的实验来发现其中的差别：坐下，全身放松，保持既不懒散也不僵直的姿势，闭上眼睛，试着什么都不想，只感觉自己的呼吸。说起来容易做起来难，因为很多杂念会侵入，尤其是在开始的时候，人感觉自己的呼吸不过几秒钟，就开始想其他事情了。能成功地将注意力集中于自己的呼吸，才能“觉悟”自己的呼吸过程。不用强迫或者控制它，不用有任何目标，只是关注自己的呼吸。人们会发现，这种呼吸“觉悟”跟想着呼吸完全不同。事实上，两者相互排斥。一旦我开始想着我的呼吸，我就无法同时做到觉悟呼吸。

另一个例子也很简单 [13] ，任何人都可以尝试，它是这样做的：同样以放松的姿势坐下，闭眼。两手放在自己的大腿上（就是阿布辛贝神庙法老雕像的坐姿），将一只手臂举起至四十五度角。我们这么做的时候通常是睁着眼，神经系统会发出信号，相应的肌肉做出反应，于是我

们举起手臂。我们瞬时举起手臂，立刻就可以看到结果；命令完成了，我们又可以命令手臂放下，恢复原来的姿势。我们感觉到手臂的运动了吗？当然没有：手臂像一件工具，这和我们按下按钮，举起人工手臂几乎没有什么差别。我们关注的是结果，而不是过程。如果与通常做法不同，我们需要专注于运动过程本身，必须学会忘记结果，缓慢移动手臂，慢得可以感觉手臂是如何移动的——手掌慢慢抬起，抬至空中，慢慢地到达预定高度，再缓缓放下，直到完全静止。如果你真的做了这个小练习，你会意识到自己经历了手臂运动的过程，而不是旁观“运动”，而且是如此专注，不会另外思索；在练习之前或之后可能会思索，但在移动手臂的过程中则不会。

同样的原理也存在于“运动的艺术”，以及古老的中国太极拳。（后者尤其值得推荐，因为它把感官觉悟和注意力集中的冥想状态结合在一起）[14] 。

在感觉和情绪上也存在同样的差异。如果我意识到自己感觉到了喜悦、爱恋、悲伤、恐惧或憎恨，这意味着我的确感觉到了，感受没被压抑；不意味着我在思考自己的感觉。我也可以说：“我注意到”（“I am conscious”）自己感觉到了什么。“conscious”是由拉丁词根“con”（意为“with”）和“scire”（意为“to know”）组成，即“思考知识”或“脑力清醒”。其中包含着积极主动，相当于德语词“Bewusstsein”（更具表现力）。（直到十八世纪，“bewusst Sein”仍是哲学用语）。

到目前为止，我已经讨论了“觉悟”到并非隐藏的东西。另一种“觉悟”是意识到隐藏之物，即意识到潜意识（被压抑的），一般来说这需要积极的努力。我们把这种过程又称为“揭示式觉悟”或“发掘式觉悟”。

工业社会发展至新阶段，马克思和弗洛伊德提出了具有深远影响的

批判理论。马克思揭示了历史的推动力以及社会历史演进中的冲突，而弗洛伊德则揭露了人的内心冲突。二人均致力于人类的解放，尽管马克思的理论比弗洛伊德的更全面，不那么受时代限制。两种理论均很快失去了最重要的特征，即不再是批判的因而是自由的思想，而是成了信条，连作者也成为偶像。

弗洛伊德和马克思的批判性分析是一种观念在两个不同方面的表达，这种判断是基于以下关键考虑。

“觉悟”不仅仅是指揭示内心冲突，也指揭示社会生活中被遮蔽的冲突。由于个人是社会的一部分，也就不能设想他独立于社会结构之外，有关社会现实的错觉会影响他进行清晰思考，因此也会阻碍他摆脱有关自己的错觉。所谓看的能力，也意味着有看不到的地方。人类的思维是单向的：相信自己可以窥视内心，对外部世界却很盲目，这就好像烛光只能照亮一个方向，而不是所有方向。烛光就是可以透过表面、揭示内里的批判力。

由此引出两个问题：“觉悟”是否能够给人自由？如果可能，又要怎么做？而且“觉悟”非有不可吗？

毫无疑问，第一个问题的回答是肯定的。人类历史上有很多事例可以说明人是能够挣脱错觉的枷锁，从而透过现象看清本质。我这里指的不仅是“伟人”，更指普通人，可以蓦然间抖落蒙蔽双眼的错觉，并开始观察世界。关于这一点，我在随后的精神分析章节会详细谈论。

我们可以这样回答“觉悟”为何能给人自由：一个人能否在世界上牢牢立足，取决于他认识现实的准确度。对现实的认识越不准确，人越会感到丧失方向，越没有安全感，因此需要寻求偶像，通过依赖偶像来找到安全感。相反，如果认识越准确，他就越独立，越能自主。人就像安

泰，通过接触大地母亲获得能量，他的敌人唯有把他举到空中，妨碍他补充体力，才能把他杀死。

第二个问题较难回答。有不少人认为如果能够洞察潜在冲突的能力也可提出建设性的对策，从而获得更高福祉，那么“觉悟”是有用的。马克思就是这样，认为如果工人阶级能意识到自身处境，如果他们能摆脱幻想，就可能会建立一个不需要任何幻想来维系的社会（是能够的，因为历史条件已经成熟）。弗洛伊德相信洞悉意识和潜意识之间的潜藏冲突可以治疗神经疾病。

但是，如果冲突不能得到解决呢？如果得知真相令人痛苦，又无助于改变现实，继续生活在错觉中是不是更好呢？如果正如马克思和弗洛伊德所说，宗教教义只是一种幻想，那么它是否是人类生存所必需的？如果他放弃了这种幻想，却深感绝望：发现社会秩序难以更人性化，难以取得真正的个人幸福，那将会发生什么呢？或者，如果一个虐待狂意识他痛苦的根源，因一些可能的理由，他也知道自己无法改变，那么是不是不如不知道真相，继续相信自己再正常不过？

谁勇于回答这些问题呢？乍一看，任何人都没必要受苦，这是个充足的理由，支持不必把人从其种种错觉中解放出来的观点。然而，我仍不禁对这个答案有一些疑虑。这和是否应该告诉病人他得了绝症不是很像吗？难道应该剥夺他最后一次面对生命的机会？难道不该告诉他真相，让他集聚所有他还没有调动的内在力量，克服恐惧，让内心宁静、充满力量？这是人们一直在讨论的问题，在我看来，最用心的观察者将拒绝教条地选择某种解决方案。他们会认为解决方案的选择取决于病人的个性，只有首先尝试衡量该病人内心实际和潜在的力量，并了解他最深的、往往不曾表达出来的愿望以后才能加以判断。对我来说，把任何教条式的话强加于他，并理所当然认为那必然是对他“最有益”，未免不

太人道。

说到冲突和幻想，一个类似的推理似乎很有道理。首先，问题本身有纯抽象的一部分，因此这是一个错误的问题；对于那些无法接受幻想破灭也无积极对策的大多数个体以及社会阶层来说，他们不会倾听和理解，即便批判式思想家以天使般的声音说话也无效用。这样的例子很多，无需详细列举。但是毕竟还有愿意试着接受真相的人。他们保持幻想就一定能生存得更好吗？

为了回答这个问题，我们必须记住了解真相有一种解放的作用；它能释放能量，去除思维迷雾。如此的结果是一个人更加独立，更加自主，更加具有生命力。一个人也许充分意识到现实没有什么可以改变，但他努力活了一世，作为人死去——而不是羊。如果回避痛苦和追求舒适是最高价值，那么错觉的确比真相更可取。但是，从另一角度看，如果我们认为在任何时候，每个人都生来具有成为一个健全人的潜力，而且机会只有一次，死亡会终止一切，那么摆脱错觉就极为关键，那关系到是否能够真正实现自我。此外，真相了解越多，越有可能尽早做出改变——在社会层面以及个人生活层面，而不是像通常那样，一味等待，等得思维、勇气和意志都萎缩了，错失改变的机会。

因此可以得出结论：想真正实现自我，最关键的一步就是提升觉悟力，以及批判式、置疑式思维。这无关智力高低、教育程度或年龄大小，而是品格问题，更确切地说，是面对各路无理权威和偶像，个人能够取得何种程度的独立。

如何实现更大的独立？在这里只能简要论述。一旦一个人意识到不服从（是指内心的不服从，不一定是挑衅、教条式的不服从）的重要性，他将会对服从的细小迹象非常敏感，会看穿进行粉饰的理由，会去

实践他的勇气，他将会发现，一旦意识到问题及其重要意义，自己就会去尝试回答，寻求方方面面的解答。这和其他事情是相同的：只有当一个人感到问题之迫切，关乎生死存亡时，才能寻求问题的答案。如果一切都无关紧要，一个人的推理以及批判能力处于低水平的活跃状态，观察能力也得不到发展。

持完全怀疑的态度也是有益的。既然我们听到的大部分信息要么虚假，要么半真实半扭曲，既然我们在报纸上读到大量被当成事实的曲解，那么最好是持怀疑态度，先假设我们听到的是谎言或对事实的歪曲。如果这听起来太冷酷、太愤世嫉俗，我可以做些补充，不能仅从字面上理解，我想强调的是这种做法比一开始就相信人们说的是真话，最后证明是假话更有益。

换言之，我关注的是话语的真假，而不是在强调谁是骗子，这样我的建议听起来可能就没有那么厌世。如果大多数人承认自己在说谎，形势就简单了，尽管人们难以接受，事实却是，那些说假话或半真半假话的人相信自己说的是真话，或者至少在说话时说服自己相信这一点。

关于自我觉悟的练习步骤，我将在心理分析和自我分析的章节中讨论。接下来我想讨论关于学习存在的艺术的一些其他方法。

九　专注

专注这种能力在自动化生活中已属罕见。相反，人类似乎在竭尽全力来避免集中注意力。他喜欢同时做几件事情，比如同时听音乐、阅读、吃饭、与朋友交谈。有一幅漫画相当简洁地表达了这种倾向：一名男子在床上方的墙壁上安装了一个电视，这样他就可以一边盯着电视屏幕，一边做爱！

事实上，电视是一个引导你分散注意力的好老师。一个节目中间会插播广告，观众习以为常。阅读习惯也表现出相同的倾向。编辑和出版作品选集的流行使这一趋势更加突出。更糟的是，只摘录某位作家的思维片段，来代替阅读整本书，从而不需要集中注意力来领会观念之间的复杂逻辑，只用很少的专注力来获取“主要内容”。即使没有选集或删节本，许多学生也从来没有阅读整本书的习惯。读一读序言、结论以及教授指定阅读的部分，就算“知道”了作者的思想，至少在表面上知道，而且不需要集中注意力。

那些注意过日常谈话的人都知道，在对话中，人们很少把注意力集中在一个话题以及谈话者身上。当人们独处时，他们也会避免把注意力集中在什么东西上；他们会立刻拿起报纸或一本杂志，这种随意阅读不要求真正的注意力集中。

注意力集中就是这样罕见的现象，因为一个人的意志没有集中于一件事情。没有什么事情是值得集中注意力去努力完成的，因为没有充满激情去追求的目标。还有就是人们害怕集中注意力，如果他们太专注于一个人、一种想法或一件事，他们会害怕失去自己。自我越弱，在关注他物时越怕失去自己。对于完全以拥有物的多寡来衡量生活意义的人来说，害怕失去自己是他们不愿意集中注意力的主要原因之一。最后一点，集中注意力需要内心认知活动，不是忙忙碌碌，忙着维持各种联系；而当忙碌成为成功的关键，就意味着内心活动在今天愈发稀少。

人们害怕集中注意力还有一个原因：他们认为这是一项过于费力的活动，他们会很快疲劳。其实正相反，因为每个人都可以观察自己。是注意力分散让人疲惫，而注意力专注却使人清醒。这没有什么神秘可言。在非专注活动中无需调动能量，因为低能量足够完成任务。而能量的调动既有生理影响，也有心理影响，可以使人充满活力。

归根结底，注意力难以集中是当今生产—消费系统运作的后果。人的工作越是操作机器，或是成为机器的一部分，完成机器尚不能完成的工序，那么他集中注意力的机会就越少。工作的单调决定了不可能有真正的注意力集中。消费也同样如此。市场提供了花样繁多的娱乐，使消费者不必也不可能专注于一个品种。如果人们只专注于几件东西，而不是很快厌倦，冲去购买令人兴奋的新品，消费如何能维持下去？

一个人如何学会集中注意力？这个问题的答案要么十分简单，要么十分冗长。限于篇幅，我只给出简要答案。

第一步，我建议练习如何静坐。具体来说，什么都不做，尽可能什么都不想，只是静坐，比如十分钟，只注意内心。从来没有尝试过的人认为这很容易。但试过以后会知道这么做相当困难。他会发现自己坐立不安，手、腿和身体总是动来动去。当他尝试经典的坐姿时就变得更加明显，也就是我们看到的法老的雕像以及图片那样的坐姿：双腿不交叉，而是牢牢踩住地面，两臂放在扶手或大腿上。这种姿势既不是像我们学到的老式军姿体操那样僵硬，也不闲散瘫软，而是另一种感受：身体处在和谐位置，感到积极的活力和舒适。如果习惯了这样的坐姿，再坐在有软垫的椅子上会感到不舒服，椅背笔直的椅子才舒服。

练习坐姿是学习注意力集中的第一步。最好是在每天早上练习，每次十到十五、二十分钟，每天晚上再练习一次效果更好，每次至少五到十分钟，如果可能的话白天再练习一次。静坐达到一定量以后，效果可能会持续一至三个月，建议在静坐时或静坐后添加注意力集中专门练习。实际上，有很多方法。你可以专注于一枚硬币，就是完全专注于硬币的所有细节，直到闭着眼睛也能看见它的全部；或者可以专注于任何其他物品，比如一只花瓶、一个时钟、一部电话、一朵花、一片叶子、一块石头或你想专注的东西。或者专注于一个单词。

在练习的几个月里，很多念头会涌入大脑，使专注中断。和应对其他生物一样，强迫并不能达到目的，没法赶走不相干的想法，如果对待它们好像对待敌人，没能把它们赶走就会有挫败感。需要温和地对待它们，这意味着一个人要对自己有耐心。（失去耐心通常就是强迫驱散杂念的结果。）慢慢地——极其缓慢——杂念涌入的频率会减少，这样就能够更好地集中注意力。

另外，更大的障碍是困乏，人们会发现自己频繁地打瞌睡。不必急躁，你可以立刻恢复集中状态，或做几个深呼吸。如果仍然嗜睡，就停止静坐练习，换个适当的时间再试一次。这些障碍使练习专注变得艰难，不少人（即使不是大多数人）过了一段时间就会变得灰心丧气。可能因为自己的无能而责备自己，或把失败归因于静坐方法没用。可这和任何学习行为一样，必须具备容忍失败的能力。

由机器生产的产品不知道失败，因而也谈不上卓越。机器生产已让人产生了一个幻觉，即追求卓越之路既平坦又愉悦——小提琴不会发出刺耳的噪声，研究哲学体系的人不会常常感到困惑和失落，美味佳肴是读一读食谱书上的菜谱就能做出的。只有意识到学习专注和想取得任何其他成就一样，必然会有失败和不如意，才能避免过于沮丧。

在做上述的简单练习时，也应该练习专注思想和情感，可与静坐同时或随后进行。例如读一本讨论重要话题、内容充实的书，也可以观察自己是以什么方式读这本书；是不是读了一个小时之后变得躁动不安；是否想跳页阅读；如果第一次没读懂，是否重新阅读该页；是否对作者的观点有所思考，并形成回应或提出自己的新观点；是否试图理解全书主旨，而不是盯住某些句子，想反驳作者；是否想学习新的东西，或者直接或间接地坚定自己的观点，因发现了相反观点的错误之处。

这些特征都有助于发现我们是否在专注地阅读。如果发现我们并没有专注于读书，那么首先应该练习掌握提炼作者的核心观点，虽然读书数量因此会减少。

专注于一个人和专注于思维本质上没有什么不同。关于这一点得请各位读者留意自己的经历，我们大部分人的私人关系因为完全缺乏专注而蒙受损害。我们不会判断一个人的性格，因为我们的了解停留于表面，也就是说，只注意到言行举止、穿着打扮，等等。总之，我们观察到的是一个人呈现出来的一面，是戴着面具（persona），不会揭下面具，看看后面的人（person）到底是什么样。只有专注才能做到。但似乎大家都不敢充分了解一个人——包括我们自己。

个性干扰了该过程的平稳运行。专注于一个人要求我们做出同情、关怀或厌恶等回应，所有这些都被无差错运行的自动化社会所排斥。我们想要距离感，不需了解彼此太多，只要足够一起生活，一起工作，有安全感。因此，了解一个人的浅表就够了，深入了解反而令人不安。

还有其他有益于专注的活动，如某些体育项目（打网球或爬山）和游戏（如象棋）、演奏乐器、绘画和雕刻。所有这些活动都能以专注或非专注方式完成。如果是以非专注方式完成，则无助于练习专注；如果是以专注方式来完成，效果是完全不同的。但是，即使没有做这些活动，人也可以以专注方式生活。正如我们下文要分析的一样，佛教中的正念是指在某一时刻集中注意力于所做的事情，无论是种一颗种子、打扫房间或吃饭。正像一位禅师所说：“当我睡觉时，我就是在睡觉；当我吃饭时，我就是在吃饭……”

十　思定

练习专注可以引导我们进行冥想，这是学习存在的艺术的基础准备之一。

首先，我们得区分两种不同类型的冥想：一种是通过自我暗示达到轻微恍惚状态，使精神和身体放松，练习者感到神清气爽，充满活力。已故教授I.H.舒尔茨在柏林倡导的“自生训练”就是一例。它已被成千上万的人成功实践。 [15] 舒尔茨从来没有标榜它是万能的，仅用于放松精神。而且这种方法需要自己练习，并不完全是被动的，不会使练习者对老师形成依赖。

另一种冥想主要是为实现更高程度的无附着、无贪婪以及无幻想的形式，简单地说，为达到存在的较高水平。在《佛教禅观心要》一书中，我发现了一种非神秘化、非暗示的简单冥想形式，即有的放矢地使一个人更接近佛教的目标，戒贪婪、仇恨和无知。幸运的是，在向智尊者的这本书里有很好的描述，我把它推荐给对这种冥想法有浓厚兴趣的人。

下面这段话概括了这本书的内容。佛教冥想的目的是尽最大程度认识我们身体和精神过程。作者写道：

正如佛陀在《念处经》中所明示，提供了最简单直接、最彻底有效的训练方法，既涉及日常生活，也追求最高目标，即使心灵坚决远离贪婪、仇恨以及妄想。

佛陀的学说提供了具体的训练法，适合不同的人，不同的性格和能力。然而，所有这些方法最终汇聚成“正念之道”，佛陀称之为“唯一道路”（ekayano　magyo）。因此“正念之道”无疑可被称为“佛教禅修心要，”甚至“法心”（dhamma-hadaya）。这个伟大的心事实上是鼓动血脉流经整个法身（dhamma-kaya）的中心。

今天，这种古老的正念方式和两千五百年前一样切实可行。它适用于东西方，适用于普通人动荡的生活，同样适用于僧人静谧的修行。

事实上，正念对于每个人都是无处不在，无时不在，对于正当的生活和健全的思维不可缺少。所传达的信息面向每个人：不仅是一心追随佛陀和他的学说（正法）的人，也包括所有试图凝神静思的人，以及希望开发其潜在更大的力量及更大的幸福能力的人。

每日冥想练习，实践正念，关注呼吸意识是核心问题，但应用到日常生活中的每一时刻也是同样如此。这意味着做任何事情都不要分心，要全神贯注于你所做的事情上，如散步、吃饭、思考、观察，使生活因为充分意识而变得完全透明。向智尊者说："正念包括整个人和他的全部经验。"它往往延伸至各个领域：人的精神状态和精神内涵如果持有正念，每天都会感到清晰和真实，而不是盲目、机械或漫无目的。达到正念完满状态的人有充分意识，能意识到现实之深度和具体，从而专注而不分心。

引导正念加强的首要练习是呼吸。正如作者所强调："这是一种正念练习，而不是呼吸运动。"

在做冥想时，呼吸练习要无"杂念"或其他干扰。只需以平心静气，关注自然呼吸，不要紧张或僵硬。注意呼吸的长短，但不要刻意调节。惯常练习中，平稳均衡的深呼吸将会非常自然；静思和深呼吸会让整个生命的节奏处于安宁的状态。通过这种方式，意念的呼吸对生理和心理健康都很重要因素，虽然这只是静坐练习的附属品。

在经典冥想练习中，如向智尊者所述，意念呼吸需有身体姿势配合，以及对身体所有功能清晰的了解，然后通过清晰的感觉，充分意识到一个人的精神状态（自我意识）和心理活动。

在短短的篇幅中要想足够清晰地阐述向智尊者所属的小乘佛教禅修实践之细节是不可能的。因此，那些对大觉冥想真感兴趣的人，我只建议研究《佛教禅观心要》。然而，我想对此建议再加上一点补充，虽然书中已经提到，这种方法“不仅适用于佛陀的追随者”，而且向智尊者学识渊博，他以传统的形式陈述教义。对于许多像我这样的人来说，并不认同轮回、小乘佛教否定生的倾向，或巧妙地通过想象尸体的污秽来说服人生的渴望终究是徒劳，这样就很难按照向智尊者的描述练习冥想。不过，在我看来，即使没有刚才提到的教义，仍然有两个核心教义为许多像我这样不是佛教徒但对佛教教义的核心有深刻印象的人所接受。其一是我们生活的目标是克服贪婪、仇恨和无知。在这方面，佛教基本上无异于犹太教和基督教的伦理规范。更重要的，和犹太教、基督教传统不同的是佛教强调最优认识自己的内外。相对于正统印度教，佛教是革命的，也因不信神一连数世纪遭到迫害。佛教具有在西方宗教中鲜见的一定程度的理性和批判思维。其教义的核心是，通过充分认识现实，贪婪、仇恨以及痛苦可以克服。这是一个哲学—人类学系统，长期观察人的生活并作出分析后，总结出生活的规范。

向智尊者自己已经非常清晰地表达了他的观点。他描述的冥想“可以使意识更明晰、更集中，呈现的图像越发准确，清除非真实”。他认为冥想是以“自然，接近和更友好的方式来接触‘潜意识’，这样一来”，他写道，“潜意识就变得更加‘清晰’并更易于控制，即有能力统筹意识。通过减少潜意识不可预测、不易掌控的一面，这样自立才会有一个更安稳的基础。”

他通过强调佛教最重要的观念之一来结束练习正念的描述，即坚持独立自由。他写道：“在自我冥想中，意念不需要任何复杂的技术或外部设备。每天的生活就是原材料。它和任何奇异的崇拜或仪式无关，也没

有‘入会’或‘深奥的知识’，除了自我启蒙以外无任何其他方式。”

我们已经看到，冥想的精髓是达到对现实的最佳意识，特别是一个人的身体和心灵。即使对那些以传统形式冥想的人来说，也会产生这样的问题：这种形式能否可以囊括新意识。我觉得的确有两种延伸，与佛教冥想无关，或与其他类型的冥想有关，或仅仅是静止的练习，都可以卓有成效地练习。

至于更好地锻炼身体意识，上面已经提到了：我指的是“感官觉悟”、“运动的艺术”和太极拳。

冥想的另一方面是“可以使意识更明晰、更集中，呈现的图像越发准确，清除非真实”。向智尊者自己提到了“与潜意识一次更友好的接触”，这确实与阐明精神分析的方法只有一步之遥，了解一个人的潜意识方面可能是佛教冥想的重要附加组成。对于向智尊者，我深深感激他对佛教禅修和佛教教义做的耐心而深刻的解释，我想他也赞成我的观点。但是，我想再次强调的是，以精神分析的方法实现最优觉悟本身就是有效的，与佛教或其他冥想方法无关。

本书由「ePUBw.COM」整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！

第四章

十一　精神分析和自我意识

本章与前面讨论过的自我意识仍然有所关联，倘若精神分析不仅仅有治疗功能，还能增强自我意识，因而也会是内心解放的最适当的方法之一。

这一设想并非为每个人所接受。或许最外行的和最内行的人都会把精神分析的本质定义为通过意识到被压抑的性记忆及其影响来治愈神经症。与上文论述相比，这个定义中的“意识”概念大大窄化，主要指对受压抑的力比多的意识，其目的也限于普通意义上的治疗，即帮助病人减少所遭受的“额外痛苦”，将痛苦减至可以普遍接受的程度。

我相信，上述概念没能让人对弗洛伊德的发现有真正的理解。弗洛伊德本人可以证明。二十世纪二十年代，他更改了他的理论，从强调力比多和自我之间冲突的关键作用改为强调生存本能和死亡本能之间的冲突，尽管他试图调和新旧理论，事实上他已放弃力比多理论。[16] 而且，当弗洛伊德被问及他认为什么是精神分析理论的精髓时，他提到了压抑、反抗和移情，没提到力比多理论，更没有提“恋母情结”。

为了领会力比多理论看似是精神分析的核心概念，在现实中可能不是弗洛伊德最重要的发现，甚至是不正确的概念这一事实，我们得考虑一个更普遍的现象，即每一位具有创造性的思想家都寓身于某种文化，有着相应的思维范式。最原创的想法往往“难以设想”，新见解可能是歪曲（或窄化）的，却有助于思考。最初的想法先得以错误的形式表达，

直到社会发展，思想相应发展，打破先前的时代局限，所可能获得的意义甚至超出作者自己的估计。

深受资产阶级唯物哲学影响的弗洛伊德无法设想心灵的力量可以激励人，除非它同时可被识别为一种生理机能；“力比多”是可结合这两种特征的唯一力量。

于是“力比多和自我的冲突是中心冲突”就成为一个必要的假设，使弗洛伊德能以“可表达的”术语来表述重要发现。从力比多理论的束缚中解脱出来，精神分析的本质可以被定义为发现了人的内在互相冲突的倾向所具有的重要作用；发现了“抵抗”，抗拒意识到这些冲突；发现了“合理化”，显得表面上并无冲突；发现了意识到冲突可产生的释放效应以及尚未意识到的冲突会成为致病因。

弗洛伊德不仅发现了这些基本原则，而且是制定具体方法来研究受压抑者的第一人：分析梦境、症状以及在日常生活中的行为。性冲动和自我及超我之间的冲突只占一小部分，不能意识到冲突，无法有效应对，是很多人面临的关键问题。

弗洛伊德的历史意义不在于发现了压抑性冲动引起的后果。在他的时代，这是一个大胆的论断，但是如果仅仅如此，弗洛伊德不会有如今这样的影响力。这种巨大的影响力要归因于他摧毁了传统观念，即认为人的思维和存在是一致的，他撕裂了虚伪；归因于他的理论是批判性的，质疑所有显明的想法、意图和道德，并展示了它们往往只不过是隐藏内心真实的表现。

如果有人试图以我刚刚归纳的来解释弗洛伊德理论的意义，那么不难设想，精神分析的功能超越了狭窄的治疗范围，通过意识到受压抑的冲突，可以达到内心的解放。

***

在进入讨论精神分析的非治疗功能之前，我认为有必要先对滥用精神分析的潜在危险提出一些警告。人一遇到困境，都急着进行精神分析，但是有很多理由表明不要急着去尝试，至少不要把它当作一个急救站。

第一个理由是这会成为避免自己解决困难的好借口。正如前文提到的，如今盛行生活就该是一帆风顺、毫无痛苦、无需费力的观念，也有种流行看法认为生活不应该出现任何矛盾、冲突和痛苦的抉择。那或多或少被认为是异常的，不是普通生活的必要组成部分。当然，机器没有矛盾冲突，那么为何生物要有呢，除非因为有构造或功能缺陷？

还有比这更天真的想法吗？只有最肤浅、最隔绝的生活才可能不需要做出明确决定，虽然那会伴随大量神经和心理症状，如溃疡或高血压，即潜意识冲突的表征。如果一个人还没有完全失去感觉的能力，如果他还没有变成一个机器人，就几乎无法避免面临痛苦的抉择。

比如男孩终于独立于父母这个例子，如果意识到分离给父母带来的伤痛，孩子也会非常痛苦，不过，如果他以为做这个决定是如此痛苦而艰难意味着他神经质，需要去看心理医生，就说不通了。

另一个例子是离婚。决定离开妻子（或丈夫）非常痛苦；若是为了结束冲突，破除一方自身发展的严重阻碍，则是必需的。在这种情况下，成千上万的人相信，他们必须进行精神分析，一定有一个“情结”导致他们难以抉择。至少，这是他们的浅表想法。在现实中，他们往往有其他动机，最常见的是想推迟做决定——觉得先要进行精神分析，找出所有潜意识动机。许多夫妇同意一起去分析师那儿，然后再做出决定。分析可能持续两年、三年或四年，他们不觉得有何不便。与此相反，它

持续的时间越长，他们越不必做决定，但除了拖延做决定，很多人抱有许多其他有意识或潜意识的希望。一些人希望分析师可为他们做出最终决定，或建议他们直接做什么或通过“解释”来建议。如果这个办不到，他们有第二个期望，即精神分析会让他们内心明晰，使他们做起决定来既容易又不痛苦。当这两个期望都未能实现，他们仍然可能得到某种好处：已对离婚这个话题太过厌倦，不想再思虑，决定离婚或者和好。在后一种情况下，他们至少有一个双方都感兴趣的话题可以谈论：自己的感受、恐惧、梦想，等等。换句话说，这种分析为他们的沟通提供了内容，虽然主要谈论的是自己的感觉，而不是对彼此的感觉已发生改变。

还有更多其他的例子，比如：一个人放弃高薪转而做更有趣的工作；一个政府官员需在违背良心或选择辞职中做出抉择；一个人参与政治抗议运动，冒着失去工作或被列入黑名单的风险；一位牧师决定凭良心讲真话，冒着被逐出教会，相应失去原有的一切物质和精神保障的风险。

正像前面提到的这些例子，人们往往因为与家庭和个人间的冲突而去寻求分析师的帮助，因良知和自身利益之间的冲突去做精神分析的则少见得多。这不禁让人怀疑，放在显著位置的家庭和个人间的冲突是为了掩盖良心、完整性、真实性和自身利益之间更根本、更严重、更痛苦的冲突。通常情况下，后者的冲突没有那么显而易见，而且很快就被当作不合理的、浪漫而“幼稚”的冲动被铲除，不需要也不应该花时间多做考虑。然而，那是对每一个生命都至关重要的冲突，比离婚与否重要得多，可在大部分时间，人们只是把冲突的形式换了一换。

不要轻易尝试精神分析的另一个理由在于，被分析者会在分析师身上寻求——并发现——又一个父亲形象，并产生依赖心理，从而阻碍自己的进一步发展。

经典的精神分析学家会说，事实正好相反，病人在移情于分析师的过程中，发现了对父亲的潜意识依赖，并通过分析移情来消解移情以及对父亲的原初依赖。从理论上讲，这是对的，在实际生活中也时有发生，但是很多时候却正相反。受分析者可能确实断绝了与父亲的关系，但在这种独立的伪装下，又和分析师建立了一种新的关系。分析师成了他生命中的核心人物：权威、顾问、良师、益友。这经常发生，有很多原因，原因之一是经典的弗洛伊德理论中存在的缺陷：弗洛伊德的基本假设是所有“无理”现象，比如渴望强权统治自己、膨胀的野心、贪婪、虐待狂和受虐狂都源于幼儿经历，是理解个人未来发展的关键（尽管理论上他承认和体质因素也有关）。因此，渴望强权被解释为根源于幼儿弱小无助；当相同的依附出现在和分析师的关系中时，有人解释为“移情”，即从一个对象（父亲）转移到另一个（分析师）。这种转移的发生是一个重要的心理现象。

但这一解释过于狭隘。实际上不仅是儿童，成年人也一样无助。这种无力感是扎根于人类的生存环境中，即“人类处境”。意识到威胁他的诸多危险，如死亡、未来的不确定感、知识有限，人类都不可避免地感到力不从心。个人生存的无力感又被人类历史的无力感所增强，精英正是通过这种办法来剥削多数人，比处在自然民主状态的原始社会，或未来会出现的以协作而非敌对为基础的社会形式无力得多。[17]

因此，不管是出于自身或历史的原因，人类总是在寻求攀附各种“神奇的贵人”：巫师、祭司、君王、政治领袖、父亲、导师、精神分析学家以及许多机构，如教会和国家。那些剥削他人的人通常愿意提供——亦被欣然接受——如父亲这样的形象。据说一个人宁愿服从为他好的人，不愿承认自己是由于恐惧和无能而服从。

在所处时代的思维框架内思考的弗洛伊德，虽然发现了移情现象，

却无法看到其更广泛的暗示意义。移情现象的发现意味着他发现了人类一直孜孜努力于偶像崇拜（异化）。这源于生命意义之含混，希望为生命的偶然性寻找答案，使一个人、一个机构、一种观念变得绝对，变成偶像，创造必然性的幻觉，并且表示降服。历史上，偶像崇拜的心理和社会影响十分深远，这种沉重的幻觉阻碍了积极性和独立性。

精神分析学家的主顾大多是中产阶层和中上阶层的自由派，对他们来说，宗教已不再发挥有效的作用，他们也不再持有热忱的政治信念。上帝、皇帝、教皇、拉比或有魅力的政治领袖都不能填补这一空白。于是精神分析学家成了混合大师，集古鲁、科学家、父亲、牧师（或拉比）于一身；此外，精神分析学家不强作要求，且态度友好，把所有真实生活中的问题——社会、经济、政治、宗教、道德、哲学等实际问题全都化作心理问题。因此，病人在他手里，只需解释乱伦、弑父冲动或肛门期固恋。当世界缩减为这样的袖珍资产阶级宇宙，世界就变得简单、可靠、易于管理，而且舒适。

***

传统精神分析的另一危险在于这样一个事实，即病人往往只是声称想做出改变。如果他患有恼人的症状，如失眠、阳痿、恐惧当权者、与异性关系不愉快或只是感觉萎靡不振，他当然希望能摆脱这些。谁不想呢？但他不愿意经历在成长和独立过程中必须要经历的痛苦。他是如何面对该困境呢？他期待着只需遵循“基本规则”——不费考虑，想到什么就说什么——就可以被治愈，无疼痛，也无需努力；总之，他认为通过谈话就可以被“救赎”。但世上没有这样的事情。如果不曾经历痛苦或不愿意经历，没有人能够成长，也没有人能追求到任何值得追求的东西。

还有一重危险是最让人觉察不到的：将情感体验“理性化”。弗洛伊

德的意图显然相反：他要突破传统的思维过程，抵达日常思维光滑表面背后的体验，以及不讲逻辑的活生生的感受和想象。他的确在催眠状态、在梦里、在描述症状的语言中以及许多不受注意的行为细节中发现了这些。但是到了实践中，精神分析的原初目标消失了，取而代之的是一种意识形态。精神分析越发成为一种历史性研究，研究个人史，其中充斥理论诠释和抽象概念。

分析师有一系列理论假设，并用病人的事例证明这些假设。分析师很真诚，因为他坚信精神分析理论是正确的；也相信分析对象提供的材料必定是复杂而真实，因为与理论相符。该方法越发应用于“解释”。下面是一个典型的例子：病人因强迫性饮食导致肥胖。分析师的解释是，她的强迫症和随之而来的肥胖是源于想吞下父亲的精子并怀孕这一潜意识的欲望。她不记得有这样的愿望和幻想，又被解释为是受到了压抑。从理论上来说，这个源头是“重构的”，分析师接着要做的就是以病人更多的联想和梦境来证实重构之准确。当病人完全“理解”症状的含义时，就意味着被治愈。

基本上，这种阐释法就是通过解释来治疗；最重要的问题是“为什么精神官能症状会形成”。病人被要求着持续做联想，即思考症状的起因。以经验为核心的方法已经转化成抽象研究。即使理论前提是正确的，这种方法也不会导致任何改变，除了被暗示引导出的。如果一个人经历了相当长一段时间的精神分析，并被告知这样或那样的因素是导致神经症的原因，他当然会马上相信事实就是这样，症状随之消失，因为他相信既然发现了根源，就意味着治愈。这种机制应用得如此频繁，以至没有科学家接受若想治愈使用药物导致的某症状，除非患者不知道他吃的是药物还是安慰剂——不仅是病人不知道，连医生也不知道，才能确保自己不受自己期望的影响（“双盲测试”）。

在今天，抽象学术化的危险更大，与自己真实的情感体验疏离，会导致认识自己乃至世界都采用完全抽象化的方法。

***

尽管固有的传统精神分析法有一些风险存在，我必须承认，经过四十多年精神分析的实践，我比以往任何时候都更加确信，正确理解和实践精神分析，对人类大有裨益，包括精神分析的传统适用领域，即治疗神经症。

但是，我们在这里讨论的不是作为治疗法的精神分析，而是一种新功能，我称之为转移治疗分析法。它可以从治疗性分析开始，症状治愈但并不停止，超越治疗的目的；或者可以设定一个非治疗性目标，并没有显著的心理、病理问题需要解决。关键在于超越让病人恢复“正常”这一目标；就弗洛伊德的治疗师身份而言，这不在他考虑范围，但也并非像人们认为的那样是完全无关的。他的治疗目标是将病人调整到“正常”运作状态（“能够工作和爱”），但他伟大的抱负并不在治疗领域，而是要创造一场启蒙运动，启蒙最终应使人意识到并约束澎湃的激情。这种抱负如此强烈，以至弗洛伊德看起来常常像一个政治领袖，用“运动”来征服世界，而不是作为一个科学家来征服世界。[18]

超越治疗法的目标是通过充分的自我意识来达到自我解放；获取幸福，获取独立自主；具有爱的能力；具有批判思维，破除幻想；去生存，而不是占有。

“人本主义”精神分析对弗洛伊德的理论进行了部分修订，特别是力比多理论，因为这一基底对于理解人类而言太狭窄。与视性欲和家庭为中心不同，人本主义精神分析理论认为人类生存的具体境遇和社会结构更关键，激励人类的激情本质上不是天生的本能，而是人类的“第二天

性”，是由自然环境和社会条件相互作用形成的。

过去我有时会用到“人本主义精神分析”这个词，后来又摒弃不用，部分原因是它被一些心理学家采用，而我对这些心理学家的观点并不赞同，部分原因是我想避免给人以我又建立了一个精神分析新“学派”的印象。经验表明，建立学派对精神分析理论的发展以及对提升分析师的能力都有害无益。弗洛伊德就是一例。我相信，弗洛伊德无法按自己的意愿修改他的理论，因为他得用一种大众学说将追随者维系在一起。如果他改变了基本理论立场，就等于剥夺了其追随者共享的信条。此外，“流派”及其所意味的认可对流派成员有破坏性影响。成员这一身份可提供必要的道义支持，让许多人感到自己是胜任的，而无需进一步努力研习。据我的观察，正统派是如此，其他学派也是如此。这些观测结果使我相信，分门别派是不可取的，只会导致教条和无能。[19]

此外，研究过程也是不同的，可以更加活跃、直接、具有挑战性。尽管如此，基本目标仍与传统精神分析法的一致：揭示潜意识的力量，意识到抵抗力，移情，合理化以及把解梦作为理解潜意识的“坦途”。

在此，还需要加上一个限定条件，即寻求尽可能充分地实现自我的人也可能有神经症状，因此也需要分析疗法。也就是说，一个没有被完全异化、仍保持敏感知觉、没有失去尊严感、尚未被“出售”、对别人遭受的痛苦感同身受、还没有完全按占有物品多少来衡量生命价值的人——简言之，如果他仍是一个人，而非一件物品时，这个人就会有孤独感、无力感，与现今社会有隔离感。正因为清醒，他才不禁怀疑自己和自己的信念。他不禁感到痛苦，尽管他可以体验喜悦和明晰的瞬间，而这些是他“正常”的同代人体会不到的。得神经症也不令人意外，因为这个健全的人生活在一个疯狂的社会，而不是以前那种一个病态的人试图让自己适应一个病态的社会所引发的神经症。在对他做进一步分析的过

程中，也就是说，在更加独立更加自主的过程中，他的神经质症状会自愈。说到底，各种神经症的发生都意味着一个人没能解开存在之谜。

十二　自我分析

如果说一个人对潜意识的探索应该是冥想的一部分，那么人们就会问，一个人能否在冥想实践时分析自己。毫无疑问，这是非常困难的，最好是由专业分析师来引导他自我分析。

第一个要回答的问题是，什么样的分析师能够胜任这种超越治疗的精神分析。如果分析师本人一直没有意识到这个目标，他就很难理解病人的希冀和需要，但这并不是说他自己必须实现这个目标，而是说他需一路朝着这个方向前进。由于追求这个目标的分析师相对比较少，因此找到这样的分析师不太容易。我们应该遵循一个规则，像选择纯粹为治疗而分析的分析师一样，一个人应该对分析师进行深入的调查，多走访认识他的人（患者和他的同事），不要相信著名人士或机构的推荐。有些病人崇拜自己的分析师，也这样描述分析师，应对此持怀疑态度；要形成准确印象，一次两次甚至十次的访谈才可以，仔细观察分析师，就像他观察你一样。被不合适的分析师分析多年有害无益，就像和不合适的人维持数年婚姻一样。

至于分析师属于哪个流派，这本身不足以说明什么。“存在主义”精神分析学家应该更关心人类的大目标的问题——有些人是这样的。另一些人知识有限，只是简单地引用胡塞尔、海德格尔、萨特的哲学术语，作为噱头，并没有真正进入患者的人格深处。荣格学派最关注患者精神和宗教需求，其中有些人是这么做的，但也有许多人，虽然一心追寻神话原型和类比，却无法进入患者个人生活的深处及其潜意识状态。

“新弗洛伊德派”也不一定比别人更可靠。非弗洛伊德派也是不够的！有些分析师采用的分析法接近我前面描述的，还有许多人的分析法都相当肤浅，缺乏深度批判性思考。离我上文所列举的距离最远的也许是正统的弗洛伊德派，因为力比多理论和片面强调儿时经历已成了他们发展的阻碍。然而，尽管有教条倾向，其中仍有一些人拥有必要品质和理念，能够担当引导人们充分认识自己的内心现实的重任。总之，我相信分析师的能力高低和他所属的流派关系不大，更重要的是他的性格、品质、批判性思维的能力以及个人哲学。

与分析师个人密切相关的是他使用的分析方法。首先，我不相信引导自我分析的分析需要持续很长时间。在一般情况下，每周两小时，持续六个月就足够了。这需要一种特殊的技巧：分析师不应该是被动的，在聆听了五至十小时后，他应该对分析对象的潜意识结构和抵抗强度有了一定认识。分析师应该能够讲述他的发现，分析他的反应，特别是他的抵抗之处。此外，分析师应该从梦境开始分析，引导分析对象分析自己，然后把它们的解释（还有其他的信息）和分析对象交流。

在分析结束时，受分析者应该对自己的潜意识有足够的认识，减少抵抗，以便可以继续作自我分析，此后的每一天都可以实践。我之所以这么说是因为对自己的认识不存在界限，在过去的四十年里，我每天都作自我分析，至今仍会有新的认知，或深化理解已知的部分。但是，应该与分析师协作，尤其是在开始自我分析、发现自己“陷入困境”时。但这只能作为应急手段，否则又有依赖分析师的危险。

为自我分析所准备的预备分析是最可取的程序。这个过程非常困难，这不仅是因为许多分析师的能力不足，也是因为他们通常采用的分析方法不合适。这种工作不仅需要一种特殊的兴趣，也需要有相当灵活的时间表。我相信，如果自我分析法变得更普及，一些精神分析学家将

会专门从事这方面的工作，或至少投入一半的工作时间。

但是，如果没有找到合适的分析师，或有诸多原因不能去接受分析或费用无法承受，在这种情况下，可以自我分析吗？

回答这个问题取决于多项因素。首先，它取决于实现自由的意愿有多强烈。哪怕这种意愿不过是指人的大脑生来就有追求健康和幸福的趋向，也就是说，为了个人以及人类的健全发展实现各种条件。[20] 这种趋向在身体上的表现为人熟知——药物只是为其发挥作用扫清障碍。近来在获得健全的精神方面也可看到类似趋向，虽然在更早的、更少技术干预的时代更常见。

自我分析的不利因素是严重的病理状态，这在延长的“常规”分析中也属难处理的。此外，具体生活境遇也极为重要，例如一个人不需赚钱谋生，因为他继承了父母的钱（或配偶的），这样他就比不得不工作的人更容易遇到问题。当某一群体里的个人有彼此类似的缺陷时，反而更会接受该群体的价值观，并视它为常规。另外一种不利环境是，一个人赖以为生的恰恰是他的神经质，倘若他改变了内心，维生手段也岌岌可危。我们可以想想演员，自恋是他们获得成功的一个必要条件，又或者官僚如果不顺从，就可能会失去工作。最后，一个人的文化和精神背景也具有十分重要的意义。他们是否接触了某些哲学、宗教或重要的政治思想，还是从来没有越出过周围环境和所处阶层的固有观念，这之间有很大的区别，也往往是决定性的。而且，不能仅考虑理性的一面，有时这只是抵抗的体现。

十三　自我分析的方法

如何学会分析自己需要写一本书来阐述。这里我只提几个简单的建

议。

开始之前，我们需静下来，放松地坐着，并集中注意力。做好这些之后——至少要做到一定程度，才能以不同的方法往下进行，这些方法绝不是相互排斥的。

（1）静坐冥想时，可以尝试记住涌入脑中的杂念，然后“以感觉的方式进入杂念”，目的是看它们到底是什么，之间是否有关联。或继续通过观察某些症状，如感觉疲劳（尽管有足够的睡眠）、沮丧、愤怒，然后“摸索”这是对什么的反应，在这种表面的感觉背后，有什么潜意识经验。

我有意不说“思考”这个字眼，因为单凭抽象思考得不到答案，至多能得出一个推测。我所说的“摸索”是指富有想象力地“品味”各种可能的感觉，直至——如果成功的话——某种意识清晰浮现，比方说，疲劳的根源。举个例子：你可以试着想象以前疲倦时的感觉，以及后来是否意识到疲倦的原因。人们可以想象出几种可能的原因，如试图拖延完成难以完成的任务；对朋友或心爱的人有一种矛盾的感觉；可能挫伤了对方的自恋感甚至使其轻微抑郁的批评；与人会面，对方的友好其实是假装的。

还有更复杂的例子：一名男子爱上了一个女孩。几个月后，他突然感到疲倦，情绪低落，无精打采。他可能试着找到各种合理的解释，比如工作上不太称心如意（可能也是导致疲劳的因素所引起）或对政治感到失望和难过。或许他得了重感冒，需要找到一个满意的答案。但是，如果对自己的感情很敏感，他就可以观察到，最近他总在寻找女友的小差错，他梦到她有张丑脸并欺骗他。或者他可能会注意到，以前他总是很渴望见她，而现在他却会找借口推迟约会。这些以及许多其他微小的

迹象可以表明他和她之间的关系出现了问题。如果他专注于这种感觉，他就会突然发现她在他心目中的形象已经改变，最初的吸引使他没有注意到某些负面的特征，她甜美的笑容如今似乎显得颇有心计又十分冷酷。

对于这种变化，他追溯至某个黄昏。那天，在她没注意时，他进入了房间，看着她跟其他人一起聊天。在那一刻，他觉得几乎有些恶心，但把这种感觉归结为“神经质”或非理性。然而第二天早上醒来之后，他却仍然对昨天的事情感觉郁闷，其实已持续数周。他曾试图压制这种新的感觉和质疑，因为在有意识的舞台上，人们仍然依照爱恋和赞美的剧本在表演人生。冲突仅仅以间接的形式表现，比如陷入困境或郁闷沮丧，因为他既不能以欢愉和诚实的心来追求他的“恋情”，也不能断绝关系，因为他得压抑情感上的变化。但是一旦睁开双眼，他可能会重拾他的现实感，认清他的感觉和痛苦，结束这种关系，虽然感到痛苦，却不会继续沮丧。

这里还有另一个例子可以分析：一个年过四十的单身汉患有强迫恐惧症，每当他离开家时，他总觉得电炉没有关，可能会引发火灾，烧毁整个房子，尤其是他宝贵的图书馆。因此，不管是什么时候离开家，他总是得返家看看。这种冲动显然扰乱了他的正常活动。

这种症状有一个简单的解释。差不多五年前，他因为癌症动了手术；他的医生跟他说一切都会好起来，只是未来五年内恶性细胞有扩散的可能，“它可能像火一样蔓延”。男人非常害怕，因此他必须在意识中彻底压抑这种想法，代之以火灾可能在房子里蔓延的恐惧。虽然这也让人不舒服，但比癌症再来的折磨要小得多。当意识到被压抑的恐惧时，对火的强迫症消失了，对癌症的恐惧并没有恢复，这在很大程度上是因为已经过去了五年，病情复杂化的危险已经大大降低。

这个有意识的过程通常带有解脱感，甚至有些快乐，即使内容本身可能没什么可高兴的。此外，任何新契机，只要遵循进一步“摸索”的原则就可能在当天或稍后导致一些新的发现或衍生物。关键在于不要落入复杂的理论猜测的陷阱。

（2）另一种是类似自由联想的方法。不去有意控制，让思绪自由流动，允许杂念涌入，并尝试为发现它们之间的隐匿关系，以及是哪些阻力阻止了思绪的涌动——直到某些还没有意识到的东西浮现。

（3）还有一个方法是自传式回忆。我的意思是对一个人过去的沉思，从幼时开始，到预测未来发展结束。尝试获得对人生中重大事件的概述，如幼时的恐惧、希望和失望，以及那些使你降低对他人和自己的信任的事件。

问自己这样的问题：我依赖谁？我主要的担忧是什么？我出生的意义何在？我开始的目标是什么？它们是如何改变的？在人生的哪个十字路口选错了方向并走错了路？我都做了哪些努力来纠正错误并返回到正确的道路？我现在是谁？如果我一直做出正确的决定，避免关键错误，我又会怎样呢？以前我想成为什么样的人，现在和将来呢？我眼中的自己是什么样？我希望别人怎么看我？这两个形象与我感觉到的真实自我有何差异？如果我继续像现在这样生活，以后会变成什么样？促使改变发生的条件是什么？继续发展的机会有哪些？我怎样做才能实现我选择的目标？

对自己的研究不应该用精神分析理论去做抽象建构，而应保持从经验入手，去“观察”、感知、想象，把抽象思考减到最低。

（4）跟自传式回忆法密切相关的是尝试揭示我们有意识的生活目标与尚未意识到的却可决定我们的人生的目标之间的差异。许多人有两

套故事：一种是“正式的”、有意识的，下面掩盖着主宰我们行为的秘密故事。在古希腊许多戏剧中都表现了两者之间的差异，“秘密意识”归因于“莫伊拉”（“命运”）。莫伊拉是人潜意识情节的异化形式，存在于人的内心深处并主宰他的生活。例如，俄狄浦斯的悲剧清晰地显示了这种差异：俄狄浦斯的潜意识图谋弑父娶母，他有意识地避免犯下这样的罪。然而，潜意识更强大，违背了他的意愿，他并没有意识到他在做什么，却一步步地实现了潜意识。

意识目标和潜意识目标之间的差异程度因人而异。一端是那些没有潜意识目标的人，因为到目前为止的成长过程中，他完全做他自己，不需要压抑什么。另一端的人也没有潜意识目标，却是因为完全认同“恶的自己”，甚至不想去假装还有“好的自己”。前者有时也被称为“公正一族”或“觉醒一族”，后者病入膏肓，有不少名称可以用来描述他们——却无助于加深对他们的了解。绝大多数人处在这两个极端之间，但这中间人群也有一个重要的区别，即有些人的意识目标是他们实际上所争取的东西的理想化，因此两种目标本质上趋同；另一些人，表面故事则与潜意识的恰好相反，它的存在只为了更好地隐藏潜意识目标，从而更好地实现潜意识目标。

而在意识与潜意识目标之间存在重大差异时，严重冲突、无安全感、疑虑以及空掷精力就会出现，也会导致一系列明显症状。这不难想象，一个人竭力避免意识到内心冲突，竭力避免再被身份问题困扰，竭力压制模糊意识到自己欠缺真实和完整。他要么继续这种萎靡状态，要么深入被压抑的底层经历之中，后者必然会引发不少焦虑。

这里有几个关于潜意识的例子，记得有一个人，与我熟识，但我没有对他作过分析，他曾经告诉我下面的梦：

“我坐在一个棺材做的餐桌旁。一道菜上来，我吃了。接下来，一本书摆在我面前，许多伟人都在上面签了自己的名字，我看见摩西、亚里士多德、柏拉图、康德、斯宾诺莎、马克思和弗洛伊德的名字。有人让我最后一个签名，然后那本书可能就永远合上了。”

做梦者是个具有非凡野心的人；尽管他知识渊博，才华横溢，但是他却难以完成一本书，也缺乏属于自己的见地。他性格残暴，但却被激进的利他观点以及偶尔帮助他人的行为举止所掩盖。在梦的第一部分，我们看到了不加掩饰的嗜尸欲，即在棺材上吃午餐所表达的，如果换成未加删改的明确表述，则是想吃棺材里死尸的愿望（这就是被弗洛伊德称为所谓“梦的工作”的表现之一，把不可接受的潜在梦想转换成一种无害的“显明的”梦）。梦的第二部分也几乎没有删改。做梦者的野心是成为世界上最伟大思想家，他的自私表现在他希望哲学的历史以他结束；在他之后再没有伟大的思想家，可让子孙后代从中受益。食用伟人的尸体，即用逝去的伟人喂养自己，从而自己成为伟人——这个秘密他自己不知道，他周围的人也不知道，而这些人都佩服他才华横溢，又总为他人着想。

另一个例子：想把母亲从残忍的父亲手中救出，母亲因此而倾慕他，他感到自己成为世界上最伟大的男人。或者：消灭每一个生灵，只为想一个人待着，从而摆脱他的无力感和对别人的恐惧感。或者：攀附有钱有权之人，找到他的偏好并等他去世，以继承他拥有的一切：物质财产、思想和声望。又或者：身处的世界是用食物做的监狱，活着的目的就是把监狱的墙壁全部吃光，因此，吃变成生活的目标，吃意味着解放。

人们可以继续列举，但也是有限的。既然潜意识目标都是在回应人类生存的基本需求，目标的数量就是有限的，因为人类的基本需要也是

有限的。

这是否意味着，我们实际上都是叛徒、骗子、虐待狂，只是在掩饰自己，避免暴露？这当然是可能的，如果在我们的内心，背叛、谎言、虐待占据优势，并且人数众多：这些非常人士将不会有发现这些的冲动。

然而，在更多人中间，这些被压抑的趋势不占优势；当它们被意识到时，就会与相反的冲动发生冲突，往往可能落败。觉醒是使这种矛盾更加尖锐的一个条件，但是不会因为我们意识到了就自动抵消被压抑的挣扎。

（5）第五个方法是让一个人的想法和感受被生活目标所围绕，如克服贪婪、仇恨、幻想、恐惧、占有欲、自恋、破坏性、虐待狂、受虐狂、不诚实、缺乏真实性、疏离、冷漠、恋尸癖、男权式统治和相应的女性顺从，来达到独立，具备批判性思维，获取给予和爱的能力。这种方法包括试图揭露潜意识存在的“坏”的特质、如何被合理化、如何形成一个人的性格结构以及发展的条件。这往往是非常痛苦的过程，可能会引起很大的焦虑。当我们相信我们的爱和忠诚时，我们要意识到我们的依赖性；当我们相信自己善良和乐于助人时，我们要意识到我们的虚荣心（自恋）；当我们相信做什么是为别人好时，我们要意识到我们的虐待狂心理；当我们相信这是正义感所致并要求惩罚时，我们要发现我们所具有的破坏性；当我们相信自己很审慎和“现实”时，我们要意识到我们同时有懦夫的一面；当认为我们的行为非常谦卑时，我们要意识到我们傲慢的一面；当我们认为只是出于不希望伤害任何人时，我们要知道我们害怕自由；当我们认为我们不愿意言行粗鲁时，我们要意识到我们是言不由衷；当我们相信我们非常客观时，我们要意识到我们可能是奸诈。总之，就像歌德所说的那样，只有当我们把自己想象成罪人，而且

真的去这么做的时候，我们才能合情合理地摘除面具，逐步地了解自己是谁。

当一个人在友情中发现自恋成分，或在乐于助人中发现虐待狂成分时，那种震惊感可能会十分强烈，一时间甚至一整天都回不过神，你只感觉自己一无是处，堕落至极。但是如果没被震惊吓退，进行分析，他会发现，震惊感是如此强烈——因为自恋式期许——这将阻碍进一步分析，负面努力毕竟不是自己的唯一驱动力。在这些真实的实例中，一个人可能会屈从他的抵抗，并停止分析。

***

正如前文讨论觉悟时一样，我一直认为，观察的能力不可分割：自我分析既包括知悉他人，也包括观察社会和政治生活。事实上，对别人的了解往往先于对自己的了解。幼年的孩童观察成人，已在依稀感知外观背后的现实，察觉到面具背后的人。作为成年人，在学会观察自己之前，我们往往会注意到别人潜意识的挣扎。我们必须意识到他人的内在，因为我们自己的内在并非一目了然，而且也关涉他人，换句话说，是一张自己和他人构成的关系网。透过互相作用的关系网，我们才能充分观察自己。

破除幻想，看清自己不会这么困难，如果一个人不是被经常洗脑，并被剥夺了批判性思考的能力。在不间断的建议和复杂的训练下，他才能深入思考和感觉。除非他能看到含糊其辞背后的真正意义，以及幻象背后的现实，否则他无法认识真实的自己，只能意识到表面上的自己。

如果我一直意识不到我所知道的“自我”在很大程度上是合成的产物，我如何能够真正观察自己呢？大多数人——包括我自己——都在不知不觉间说谎：“防御”意味着“战争”，“责任”意味着“顺从”；“道德”意

味着“驯服”，“罪恶”意味着“抵抗”；父母本能地爱自己的孩子也是杜撰；声望往往与拥有令人钦佩的品格无关，甚至无关取得真正成就；历史是歪曲的纪录，因为它是由胜利者书写；过度谦虚不一定意味不虚荣；爱的反面是渴求和贪婪；每个人都试图将邪恶的意图和行动合理化，使其显得高贵而有益；对权力的追求意味着对真理、正义和爱的迫害；利己原则和占有—消费原则主导现今的工业社会，而不是像所宣扬的那样，是出于爱和对生命的尊重。除非我能够深入社会的潜意识方面，否则我无法知道我是谁，因为我不知道我的哪一部分不是我自己。

***

接下来我想对自我分析的方法再做些评论。

至关重要的是有规律地进行冥想和集中注意力，而不是“凭一时心情”。如果有人说，他没有时间做，言下之意就是他认为它不重要。如果没有时间，他可以腾出时间，这显然是态度问题，而不是没有时间的问题。我想补充的是，我并不是在暗示自我分析是一种不允许任何例外的固定仪式。当然，有时候也很难坚持进行，无需急躁。自我分析的过程不应带有强迫性，或像在完成艰巨任务，当然，也要为了达到一定的目标。抛开结果不谈，过程本身应该是放松、快乐的，尽管也有痛苦、焦虑和失望。

对一个与登山者无法产生共鸣的人来说，爬那么高的山仅仅是劳累的苦差；有些人认为（精神分析的解释），只有受虐狂才会这样。而登山者不会否认爬山辛苦，还要承受压力，但这都是愉悦的一部分，他决不想错过。此“辛苦”不等于彼“辛苦”，此“痛苦”不等于彼“痛苦”。劳动之苦不同于疾病之苦。关键是在哪里做出努力和遭受痛苦，这将赋予其鲜明的特征。这一点比较难以把握，因为在西方传统里，责任和美德被

认为是严厉的监工；如果想看一个人做的是不是正确行为，就看是不是不愉快的事，如果他愿意做一件事，那么肯定不是正事。东方的传统则完全不同，在这方面优越得多；不做死板、僵硬的纪律和懒惰的“舒适”这样的两极划分，讲究的是和谐的状态，是系统性，有“约束”（自治意义上），同时又充满活力，灵活愉悦。

在自我分析以及让别人分析这个问题上，我们必须从一开始就意识到一个困难：语言表达的副作用。

假设我在早晨醒来，看见蔚蓝的天空阳光普照，我完全感受到了这样的美景，它使我快乐，充满活力，但整个经历只是我对美景的感觉，脑海中并没有浮现“这是一个美丽的阳光灿烂的日子”这类字眼。一旦这些语句在脑中形成，我又用这些语句去思考风景，感觉本身就不那么强烈了。相反，如果用一段旋律来表达喜悦，或一幅画来表达同样的心情，那么任何感觉都不会丢失。

意识到情感，进而用文字表达，这个过程很流畅。有完全不能用语言表达的经历，还有一种经历，一个词就像容器，“承装”感觉，其实并非如此，因为感觉不断流动，会溢出容器。词—容器更像是乐谱上的乐符，代表一个音，而不是音本身。感觉可能与文字有更加紧密的关系，但只要这个词仍然是一个“活词”，它对感觉本身就没有负面影响。但是，关键在于词与感觉总有分离的时候，即和说话的人分离，这时词就失去了真实性，只是一个声音的组合。

很多人经历过这样的变化。他们感知到强烈、美丽或可怕的经历。过了一天，当他们想把这种经历写出来时，找到了一句可准确描述的话，可他们发现这句话听起来很陌生；他们觉得经历仿佛还完全在脑子里，可这句话跟当时发生的和他们感觉到的并没有关联。 [21] 当发生这

种情况时，就该意识到出错了，已经开始玩文字游戏，而不是去注意内在的现实。首先应当分析是什么想法说服人把情感理性化。对待这样的想法，应该像对待任何其他干扰人的想法一样。

每天早晨应该进行至少三十分钟的自我分析，如果可能的话，尽量在相同的时间和地点，并应尽量避免外界的干扰。尽管大城市的街道上熙熙攘攘，但在行走的时候也可以进行自我分析。只要有闲暇，都可以练习呼吸和自觉意识。在你不得不等待，或“无事可做”，或在地铁里、飞机上时，都可以进行，而不是马上去阅读一本杂志、和别人聊天或者做白日梦。一旦形成习惯，你反而会期待“无事可做”的零碎时刻，因为你知道该怎么做，那使你充实而愉悦。

令人意外的是，精神分析领域很少讨论自我分析；弗洛伊德进行自我分析，解释自己的梦，人们本以为这会促使其他人做相同尝试。原因有可能是弗洛伊德已经如此偶像化，其他人不能对他做分析，只能感恩于他的“启蒙”。普通人又是另一种情形。他们不能没有一个“创造者”，弗洛伊德本人或以其名义行事的人必须开导他们。不管是什么原因，据我所知，只有凯伦·霍尼 [22] 郑重建议自我分析。她所描述的事例主要涉及严重的神经质问题及其对策。在此背景下，她竭力倡议进行自我分析，虽然她也清楚实施起来很困难。

自我分析具有疗效一直被忽视，这可能是由于大多数分析师对于自己和病人的角色持有传统的官僚观念。在普通医学里，人若患病，就成了“病人”，那么他就需要医学专家的治疗。 [23] 病人不该能治好自己的病，因为这样就打破了专业治疗师和非专业的患者之间不可逾越的分界。这种官僚态度对“常规分析”也非常不利，因为分析师如果想真正了解“病人”，就先要自己成为病人，忘记自己是“健康人”或“正常人”或“理性人”。

也许自我分析不受欢迎最重要的原因是它很难操作。在常规分析中，分析师可以提醒病人注意合理化、抵抗以及自恋行为。在自我分析中，一个人容易兜圈子，屈服于抵抗和合理化，意识不到自己正在这样做。的确，不能否认，自我分析很难，但其他通往幸福的路径同样难。没有人比斯宾诺莎表述得更简洁，《伦理学》结尾写道（第五部分，命题四十二）："如果我所指出的足以达到这目的的道路，好像是很艰难的，但是这的确是可以寻求得到的道路。由这条道路那样很少被人发现看来，足以表明这条道路诚然是艰难的。因为如果解救之事易如反掌，可以不劳而获，那又怎么会几乎为人人所忽视呢？但是一切高贵的事物，其难得正如它们稀少一样。"[24]

如果没有达到最终目标，那么困难的出现可能令人沮丧。但是，正如我们之前所说的，如果一个人并不渴求完美，并不关心到达的目标，而只注意正朝着对的方向行进，困难也就显得不那么难熬。最重要的是，自我分析可以大大增强内心的明晰和幸福感，尽管困难重重，人们也不想错过。

***

在推荐过自我分析作为一个卓有成效的方法来寻求自我解放之后，我想补充的是，这并不意味着每个人都必须采取的步骤。该方法很吸引我，我已经推荐给其他人并使他们受益。有很多人也使用其他方法，如静思、禅坐和醒悟等也是很用的。一个非常有说服力的例子是帕博罗·卡萨尔斯以演奏巴赫的一支无伴奏大提琴协奏曲开始一天的生活。谁能够怀疑这不是他自我解放的最佳方法呢？

然而，即使就自我分析方法而言，有一种误解恐怕已经悄悄在我自己和读者之间出现。我所描述的过程可能会被误解成为日常良心说教，

其实这应该是稳定的道德发展和品德生活的基础。如果读者批评我反对道德相对主义，反对每个人都能随心所欲“做自己的事”，而不管它是否值得做，我必须承认我是持这样的观点。但如果读者认为我只是关心人们追求美德，挞伐罪恶，我拒绝这样的指控，我也不喜欢这样一个事实，即罪恶本身往往是进步的基础。

为了弄清楚这一点，我们必须牢记，从自我分析来说，生活是作为一个过程，而不是作为一个固定阶段组成的序列。在罪恶中，包含着生长的种子，而道德却包含着腐烂的种子。正如那神秘信条所说，“后退是为了更好地前进”。罪恶无害，只是在原有的水平上停滞不前。

我还想纠正另一个可能的误解。自我分析听起来仿佛是越来越以自我为中心，也就是说，它与摆脱一个人的自我约束的目的正好相反。事实上，这只可能是自我分析一个不成功的结果。自我分析成为一种净化方式，不是因为如此关心一个人的自我，而是因为要通过分析寻找其根源以便从自我解脱。自我分析成为日常的练习，允许一个人在一天当中最低程度地关心自己。最终，这种练习不再需要，因为已没有更多障碍要克服。我还不可以描述这种状态，因为我自己还没有达到。

在结束本次心理分析讨论之前，我相信对此还需要有进一步的限定，这种限定对所有心理学知识都适用。如果你开始从心理学角度了解一个人，那你就是开始关注他的本质和他的全部个性。除非你详细地知晓他的性格，否则你不可能了解这个人。如果你对这个人的兴趣从比较肤浅的程度转到更深层次，那就有必要从特殊转到普通。这种“普通”不是抽象的，也不是仅指人的天性。它是人类存在的本质，“人类生存条件”由此衍生的需求，和对这些需求的种种解答。它是潜意识内容，因为所有人的生存状态相同，并没有因为某些种族的遗传而改变，所以，如荣格所认为的，对所有人来说是普遍的。在“人”的主题下体验自己和同

胞，在生活的主题下体验人。重要的是所有人的共性，而不是他们的不同。在深入潜意识这个过程中，发现我们在很多方面有相当大的不同，但求生存的努力是相同的。对潜意识深入探索是人类发现自己和所有其他人的一种方式，这一发现不是纸上谈兵，而是一种情感体验。

然而，强调人类中的一员不能非辩证地拒绝人类也是一个个体这样一个事实，其实，每个人都是独特的个体，不同于其他任何人（或许同卵双胞胎除外）。只有矛盾的思维，大部分东方的逻辑，允许充分表达现实：人是独特的个体，人的个体性假而不真。人是“这个和那个”以及人“非此非彼”。越是深层次体验自己或其他人，就会越清晰看到自己以及其他人普通性的一面，不再局限于个体特性，“佛教禅宗”之人是无等级无头衔的。

这些考虑引出价值问题、个人主义的问题，以及与此相关的个人心理研究问题。非常明显的是，目前，个性和个人主义受到尊重，并且作为个人以及文化目标得到广泛赞誉。但个人价值的涵义非常模棱两可。它包含解放因素，使人从妨碍其自主发展的独断结构中解放。如果自我认识有助于了解一个人真实的自我，去发展它而不是被权威强迫形成一个“陌生”的自我，这样才有真正价值。事实上，自我认识和心理研究的积极方面已经得到广泛的强调，几乎没有必要再多加称赞。

倒是十分有必要谈一谈关于个性崇拜消极的一面以及它和心理学的关系。崇拜的原因很明显：个性越是消失，越是要赞赏个性。工业、电视以及消费习惯对受自己操纵的消费者致意：服务的窗口摆着铭牌的银行柜员，手袋上写着他名字字母的缩写。此外，强调产品的个性：如那些声称品质不同的汽车、香烟、牙膏，其实基本上是相同的（在相同的价位），服务的目的是让男人或女人有自由选择的错觉。很少有人意识到，个性的差异并不显著，因为商品和人的关键特征都失去了一切个

性。

鲜明的个性是人类珍惜的宝贵财产。即使人们没有拥有自己的家产，他们也拥有自己的个性。他们虽然还称不上是个体，但他们有很多个性，他们渴望并自豪地培养自己的个性。由于个性差异微小，在更关键的特征上差异也很小。

当代心理学进一步激发对“个性”的关注。人们开始考虑自己的“问题”，并谈论孩提时代所有的小细节，但他们所谈的往往是彰显自己或别人的无聊话，用的也是心理学术语或概念，而不是简单、老式的闲聊。

通过琐细的差异来支持拥有个性的错觉，当代心理学有了一个更重要的功能；通过教导人们对不同刺激应该如何作出反应，心理学家成为操纵他人及自己的一个重要工具。行为主义者针对如何教授操控创造了一整套科学。许多企业提出的就业条件就包括未来雇员提交性格测试。许多书籍教授如何行事，用价值包装给人深刻印象或同样的手段来推销他们的商品。由于在这些方面都很实用，当代心理学的这个分支已成为现代社会的一个重要组成部分。

虽然这种心理学非常有用，既能产生经济效益，又能维持错觉，但是对人类有害，因为往往会增加他们的异化。它声称建立在“自我认识”的基础上，弗洛伊德已揭穿这是欺诈。

与适应心理学相对的心理学是激进的，因为它追溯根源；它具有批判性，因为它明白浅表的思想大多是由错觉和谎言构成。这是“解救”，因为它希望对自己和他人真正的认识能真正解放人类，有助于达到人类的幸福。任何有兴趣探索心理分析的人都必须意识到这样一个事实，即这两种心理分析其实毫无共同之处，所达到的目标也是南辕北辙。

本书由「ePUBw.COM」整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！

第五章

十四　论占有的文化

生存有两个方面。人类行动、生产、创造；概括而言，就是处于活跃状态。但人类不是生活在虚空中，他有身体，生活在实实在在的世界：有很多“物”要处理。他的行为作用于有生命或无生命的物体——或改变其形态，或创造。

他要面对的第一个“物”是他自己的身体，然后是其他的：为了生火或居住，需要木材；需要水果、肉类以及谷粒等食物；需要棉花和羊毛来制成服装。随着文明的发展，人类的作用范围扩大了许多倍。武器、房屋、书籍、机器、船舶、汽车和飞机被发明出来，人类不得不应对这一切。

人类如何应对这些呢？首先把它们生产出来，然后加以改变，再利用它们来做其他事情，并消耗它们。物品本身什么也做不了，是人类建造了机器，机器生产物品。

在每一种文化中，“物品”和“行为”之间的比例是不同的。和被纷繁的物品围绕的现代人相比，原始猎人和食物采集人只需应对极少东西：一些工具、几张网和狩猎利器，几乎没有织物，些许首饰以及器皿，但是没有固定的住所。食物易腐坏，不得不迅速吃掉。

至于一个人所涉及（或者简单地说被围绕）的一些事情，他得考虑孰轻孰重。当然，他有观察力，以及视觉和听觉的能力，因为他的机体构造与生俱来，几乎没有其他的选择。他看见一只动物，那提醒着他它

是他的猎物，他听到的声音是在警告他有危险存在；听觉和视觉是为生物目的服务，即求生存。但是人类有听觉不仅是为了生存，还可增强生命愉悦感、幸福感和活力感，即不服务于实际目的，是“享受”。在这种情形下，我们可以说他在“聆听”。他听到了鸟的鸣叫、雨滴的噼啪声、有温暖音色的人声、激动人心的鼓点、歌曲的旋律以及巴赫的协奏曲。此时听觉超越了求生需求，变得人性化、积极、富有创造力、“畅通无阻”。

视觉也同样如此。看到古老黏土容器上漂亮的纹饰、三万年前描绘动物和人类的岩洞壁画、一张神采奕奕的脸以及人的破坏力，都会使我们的内心从求生反应转至自由境界；从“动物”转至“人”的存在状态。其他感官，如味觉、触觉、嗅觉也是如此。如果因为我的身体需要食物而吃东西，这个需求的表现就是饥饿；如果因为喜欢品尝食物的美味而吃东西，则完全不同。精美的食物也是文化发展的产物，正如音乐和绘画。嗅觉也是一样的。（对动物的演化而言，嗅觉是最重要的，就像视觉之于人类）。享受令人愉悦的气味，例如香水，是人类一个古老的发现，这已不属于求生需求。虽然不是那么清晰可辨，但在触觉方面无疑也存在类似差异。也许我得提醒读者，有些人触摸别人就像在触摸一块布，是为了看看它的质量，而忽略了触摸本身是温暖而柔和的。

一方面，求生需求和本能冲动（两者相互补充）之间存在差异，另一方面，感官协作能够达到至乐，比如性行为，所有感官都参与其中。性可谓繁衍需求的直白表达，由本能驱使、受限制、最原始的兴奋。其实它可以是畅快的、积极的，令人获得享受，并不以繁衍为目的。我在这里简略提及两种行为的差异：受驱使的被动行为和富有成效、创造性的主动行为。后文会更深入地讨论这种差异。

在这一点上，我想强调的是，尽管原始人要应对的“实物”比现代人

少得多，就“活动”而论则不然。事实上，我们有充分的理由论证原始人比工业人做了更多活儿，比工业人更配得上“人”的称号。让我们简略地回顾一下原始人的生活。

首先，他得自己做所有的体力活儿。因为没有奴隶替他工作，也不能剥削妇女的劳动，他也没有机器，甚至也没有牲畜替他工作。就体力活儿来说，没有任何人可以依靠，他只能依靠自己。标准的反对意见认为，正因为如此，所以在思维、观察、想象、绘画以及哲学和宗教方面，史前人类远远落后于机器时代的人类。这种观点似乎合理，因为我们认为受教育越多，智力和艺术创造力就越强。事实绝非如此。如今通行的教育并不利于提高思维能力或发展活跃的想象力。[25]

今天的普通人很少进行思考。他只是记得从学校学来和媒体传播的知识，对什么是凭借自己的观察或思考领悟到的几乎一无所知。使用物品也不需要太多的思考或技能。更有无需任何技能即可使用的发明，比如电话。汽车一类的发明只需要学习若干操作步骤，熟练后，只需极少的个人努力或技能。现代人，包括受过教育的群体，对宗教、哲学甚至政治问题也不会思考太多。他通常采用政治或宗教书籍（演讲者）提供的诸多陈词滥调中的一种，而非通过自己主动而透彻的思考得出结论。他选中的流行观点最合个人喜好，亦与其社会阶层相符。

原始人的情况完全不同。他受到的教育很少——这里指现代意义上的教育，即在教育机构研习足够一定时间。原始人不得不从他的观察实践中来学习。他观察天气，观察动物的行为以及其他人的行为；要想活下去，必须掌握一定的技能，而这技能只能靠自己实践去摸索，而不是“二十次突击培训课”。他的人生就是一个不断学习的过程。W.S.劳克林（W.S.Laughlin）对原始狩猎人广泛的精神活动进行了简洁描述：

虽然有关方面的系统研究很少，却有大量记录表明原始人在自然世界方面的知识十分丰富。这种复杂性涵盖了整个宏观生物世界的哺乳动物、袋类动物、爬行动物、鸟类、鱼类、昆虫以及植物的世界。潮汐、气象、天文等方面的自然界的知识也很发达。不同族群掌握的知识及其复杂程度也不同，各有擅长的领域……先不论其他，这种复杂性与狩猎行为系统密切相关，对人类进化也有重要意义。人，即狩猎人，学习动物行为学和解剖学，包括他自己。他首先得驯化自己，再转向其他动物和植物。从这个意义上说，狩猎是使人类物种自学成才的学校。（W.S.劳克林，1968）。

另一个用来证明现代人的精神活动更高级的例子是阅读和写作的技能。如今人们相信这是毋庸置疑的进步标志。尽最大努力消除文盲，仿佛它意味着智力缺陷；衡量一个民族进步的标准，除了汽车数量以外，就是识字率。这种价值判断忽略了一个事实，即在神职人员或学者垄断读写文字（有时甚至没有这样的人）时，普通人反而拥有超群的记忆力。现代人无法想象像吠陀、佛教典籍、旧约全书以及后来的犹太口头讲述传统在有文字记载之前，几百年来均是口口相传，忠实地传承。我还观察到很多人，例如墨西哥的农民，即使他们有读写能力，也没有经常这么做；他们的记忆力特别好，因为他们不用文字记载。

每个人都可以做类似的观察。只要他把东西记录下来，他就不再需要努力记忆。他不再需要把信息铭刻进他的大脑，因为他已经将它们用辅助工具存储起来：写在羊皮纸上、纸张或磁带上。他觉得自己并不需要记住，因为内容已经安全地存储。记忆能力因缺乏锻炼而受损。如今可以观察到人们是如何避免动脑筋的，即使是很小的计算：例如商店的营业员遇到三个数字相加都要用计算器，不想动脑筋算。

原始人付出的劳动更多，从艺术上也可看出。比如约三万年前的狩

猎人和食物采集人所画的壁画，有一些完好地保存在法国南部和西班牙北部的洞穴里。这些美丽的画作对于熟悉过去几个世纪绘画大师杰作的现代人来说也是一大惊喜。但是即使说洞穴壁画的绘制者确实是天才（称之为第四纪冰川期的达芬奇或伦勃朗），那些最最古老的陶器和工具上的纹饰只是出自普通人之手。人们常说洞穴壁画以及这些纹饰有着实际而神奇的用途，如对狩猎的成功有所贡献，或者对抗邪恶的神灵，等等。但是不管服务于多么实际的用途，都并不要求如此美丽的外观。此外，陶器上的纹饰也不总是天才的创造。各村都有自己的装饰风格，往往只是略有不同，这说明这些人有非常活跃的审美情趣。

以上所谈的是最“原始”的文化，原始的狩猎人和食物采集者，我们所能知晓并推测他们的文化，至少可追溯至四万到五万年前智人的全面出现。他们很少用自己的双手做事，但他们在思维、观察、想象、绘画和雕刻方面的能力都非常活跃。如果量化表达“物体部分”和“行为部分”之间的关系，可以说原始人是1：100，而现代人会是100：1。[26]

在这两个极端之间，历史为我们提供了其他例子。与狩猎人相比，一个希腊公民在希腊民主初期肯定被更多的东西包围，但他却积极关心国事，以非凡的程度开发并运用他的智慧，并且致力于艺术和哲学。更多我们必须知道的是，比索福克勒斯和埃斯库罗斯戏剧里人物还多的艺术造就了一个雅典公民的艺术天性，它涉及的关于当代纽约人审美和情感上的被动性，我们可以认为是戏剧和电影激发了他的灵感！

我们从一个中世纪工匠的生活图景可以看出很多不同，但在许多方面类似。他对工作有兴趣，细心，过程不枯燥。比如做一张桌子是创造性的行为，桌子是他的努力、经验、技术和他的品位的结晶。大部分的事他得自己做。他还积极参与许多公共活动，如唱歌、跳舞和教会服务。农民在物质上更糟糕：他不是一个自由的人，但他也不完全是奴

隶。田间的收成不能满足他们，（我这里尤其指十六世纪农民的地位大大恶化之前），但他在文化上是富足的，有自己的文化。无论是他还是工匠都不会被填鸭式地灌输去看别人的努力，或享受，或遭罪。无论他们的生活是什么样，在很大程度上是自己行为和自己经历的结果。即使是在经济上和社会地位上远远优于农民的工匠，除了他的房子和工具，也没有很多财产，他只是赚取符合其社会阶层生活标准的所需而已。他不想获取财富，也不想消费更多，他的目标是发挥能力和享受生活。

在操纵机器的社会，人们被很多物品包围，多得就像天空中的星星一样。可以肯定的是，他制造了大部分东西。但是，真的是“他”制造的吗？巨大工厂里的工人其实什么也没生产。当然，他参与汽车、电冰箱或牙膏的生产，但是，不同的工人只是在重复不同的动作，比如拧螺钉、安装马达或一扇门，只有生产线末端的工人才能看到成品，其他人只能在街上看见——购买并拥有一辆便宜的车，他们看到只有那些富人才能拥有昂贵的汽车。说单个工人造了一辆汽车，仅仅具有抽象意义。其实是机器造出了汽车（又是其他机器造出了能造汽车的机器）；而工人——不是作为完整的人，而是作为活工具——去完成机器还不能完成的那部分工序（或仅仅因为人力便宜，使用机器太昂贵）。

工程师和设计师会声称是他们制造了汽车，但这种说法并不正确；他们可能确实贡献了自己那份力量，但制造汽车的并不是他们。最后还有总裁或经理会声称汽车是他制造的；他认为因为他督导了整个过程，所以汽车是他制造的。但这比工程师的说法更站不住脚。经理也只是肉身一具，对制造汽车真的必不可少吗？这和一位将军说是他攻克了堡垒或赢得一场战斗一样，事实上是他的士兵攻克了堡垒、赢得了战斗。士兵冲锋陷阵，受伤甚至死亡，而将军只是制定计划，并看着这些计划正确执行。有时赢得战斗是因为对方将领不能胜任，即因对手的失误才赢

的。对于指导和管理功能的生产角色，我不会进一步探讨，只是想说，对于经理来说，汽车离开生产线时，就从物理外观的车转变成商品，这意味着车对他来说，其真正的使用价值不是关键，而是其虚构的利用价值，这种价值是由那些各种不相关的数据，从性感女孩到“阳刚之气”的汽车，去迷惑那些潜在买家的广告所暗示。而汽车作为一种商品在一定意义上是经理的制造，他赋予汽车营利的特征，产生特殊的销售号召力。

现代人对物质世界施加的影响远远大于早期人类。但这些效应与他们体力和智力的投入完全不相衬。驾驶一辆马力强大的汽车既不需要太多体力，也不需要特殊技能或才智。驾驶一架飞机需掌握多种技能；而投放一枚氢弹则显得轻而易举。可以肯定的是，有一些行业还需相当的技巧和努力：比如工匠、医生、科学家、艺术家、技术工人、飞行员、渔夫、园艺家以及其他类似职业。但是，有技术要求的行当越来越少，绝大多数人用来谋生的工作只需要极少智力、想象力或任何形式的专注。体力劳动的结果与人类的努力不再相称，这种努力（技能）和结果之间的分离是现代社会中最重要的致病特征之一，因为它往往会贬低努力的结果，并使其意义最小化。

那么我们就得出第一个结论：和一般观点正相反，现代人其实对周围的世界无可奈何。他能够显得强大，只是因为能够主宰自然，但这种主宰几乎完全异化了，这不是人类自身力量的作用，而是“巨大机器”使他无需多加努力就可达到目标。[27]

因此可以说，现代人处在一种和机器世界共生的关系之中，因为他是其中的一部分，他才强大，或貌似强大。如果没有机器，只有他自己可凭借，他就会像孩童般无能为力。这就是为什么人类崇拜机器：机器将自己的力量赋予人类，让他以为自己是巨人，没有这些机器，他就是

跛子。以前人们相信是自己的偶像给了自己力量时，是将自己的力量投射在偶像身上，并在崇拜偶像的过程中汲取部分力量。对机器的崇拜也基本上相同。可以肯定的是，阿施塔特女神只是人类想象出来的偶像，就像先知所批判的那样，偶像什么也不是，只是一堆木头或石头碎片，人类将自己的力量转给它们，并从中拿回一部分力量。然而，机器并非无用的金属片，它们确实创造了一个有用的世界。人类非常依赖它们。就像偶像一样，是人类发明、计划并创造了机器；机器都是他技术想象力的结果，再加上科学，能够创造出有效的产品，然而机器却成为了人的统治者。

据传普罗米修斯把火带给了人类，是为了把人类从自然的控制中解放出来。如今的人用曾经把他解放出来的火奴役着自己。戴着巨人面具的人类已经变得软弱、无助，依赖自己制造出的机器，从而也依赖着生产机器、保证社会正常运作的领导者，唯恐失去这些支撑物，成为“没有等级也没有头衔”的人，成为纯粹的人，对“我是谁”这样的问题也怕得要命。

总之，现代人拥有很多东西，也使用很多东西，但他什么都不是。他的感情和思维能力如不常用的肌肉般萎缩；害怕任何重要的社会变革，因为对他而言，那只意味着骚乱或死亡——即使不是肉体的死亡，也是其身份的消亡。

十五　占有哲学

人所拥有的就是一个人的财产，人人都“有”身体，因此可以说财产概念植根于人的存在。这看似可以论证财产的普遍性，其实不然，因为它不正确——比如奴隶就不拥有身体，根据主人的意愿（或一时兴起），受差遣、被贩卖甚至摧残。在这方面，奴隶和最受剥削的工人也

不同；后者并不拥有劳动力，因为他被迫将其出售给资本所有者（但是在资本主义条件下，他别无选择，他是否拥有自己的身体也值得商榷）。那么，我所拥有的东西，别人却拥有使用权，这如何解释？

财产权仍是备受争议的问题，我们仍有诸多困惑。无法获得准确理解，很大程度上是受与废除私有财产的革命要求相关的狂热情感所阻碍。很多人以为他们的个人财产，如衣服、书籍、家具甚至配偶都会被拿走充公。 [28] （当然，如今就有人在“换妻”，虽然持保守的政治观点。）

马克思和其他社会主义者从来没有提议过个人财产或个人使用的东西应该充公；他们指的是资本的所有权，即所有者可以运用资金，生产并不需要的商品，并且迫使工人就范，因为他是所有者，“赐给”工人这份工作。

与社会主义者的吁求相反，政治经济学的教授断言财产权是“自然”的权利，是人性所固有，与人类社会一起诞生。在一九一八年和一九一九年，我选过几门经济史的课程，认真听了两位教授（那时颇具声望）的讲座，他们认为资本并不是资本主义所独具的特征，原始部落就使用贝壳货币，足以证明他们拥有资本，那么资本主义可谓和人类一样古老了。他们选择原始人的例子来作论证其实并不妥当。我们现在清楚地知道，最原始的人类并没有私有财产，除了切身需求的，如衣物、首饰、工具、网、大小武器，等等。事实上，对私有财产的起源和功能的大多数经典论述都认为在自然界中，万物是共有的（这种人类学家观点可参见《人的破坏性剖析》一书）。连神父也婉转地接受了这一观点。他们认为财产是对人的堕落所带来的贪婪的后果，也是社会补救；换句话说，私有财产是堕落的结果，就像是男性对女性的统治，以及人与自然之间的冲突。

区分时而会混淆的各种有关财产的概念很有益处。第一种观点认为财产是对一种物品（生物或非生物）的绝对拥有权，不管此人是否生产，或作为馈赠或遗产，或盗窃得来的。除了后者跟国家和民法社会法律之间有关系，需要某种认证以外，大罗马和现代国家的法律制度都是从这个意义上解说财产的。拥有权始终要由国家或国际法律保证，即“强制执行”的法律。第二种观点，在十八世纪启蒙运动时期尤其流行，即强调人拥有财产的权利取决于创造财产的努力。约翰·洛克的观点堪称代表：如果一个人将自己的劳动施加于某物（不属于任何人），那么它就成为他的财产。但洛克又说所有权可自由转让给并未努力去获得的其他人，这就削弱了人要努力才能获得所有权这一观点。洛克显然需要这个附加观点，否则工人可以把他们的劳动产品看作是自己的财产。[29]

第三种观点来自黑格尔和马克思，它超出了前述基本法律概念，重在讨论财产之于人类的形而上意义。黑格尔认为财产是必要的，因为“人为了作为理念而存在，必须给它的自由以外部的领域”，因为财产是“自由最初的定在，它本身是本质的目的”（参见《法哲学原理》第41和45节）。黑格尔的话可能听起来只不过是把私有财产的神圣合理化，其实远不止于此，限于篇幅，无法展开论述黑格尔的哲学思想。马克思完全从个人层面阐述了这个问题，并没有将其哲学神秘化。正如黑格尔所认为，财产对于他来说是人类意志的外部化。但只要创造的财产不是他的，而是雇主的生产资料，只要人与自己的工作分离，财产就不可能是他的财产。只有当社会由共同财产创建，个人的全面发展依赖于整个社会的充分发展，“我的”或“你的”将是毫无意义的概念。在这样的社会中，劳动本身，即未异化的劳动，将成为愉悦的过程，此时，除了人使用的物品外，财产便成为一种荒谬。每个人都不是按劳所得，而是按需所得。（这里所说的需要当然是人类真正的所需，而不是合成的、行业暗示人应该具有的破坏性的需要）。

财产之间的根本区别是使用（功能性）和占有（无功能），虽然这两者之间有很多融合。德语通过两个词的使用，对这种差异做了明确界定："Besitz"和"Eigentum"。"Besitz"来自"sitzen"，字面意思是人坐在上面；指的是可以合法地占有和实际控制，但它不涉及生产活动。而"Eigentum"的意思则不同。"aig"是德语词"haben"（意为"有"）的词根，几百年来，它的含义已经改变，因此梅斯特·埃克哈特早在十三世纪就用它来翻译拉丁语词"proprietas"。"Proper"对应"eigen"，指为某人所专属，正如"专有名词"（proper name）的用法。那么"Eigentum＝proprietas＝财产"就是指某个具体的人所拥有的一切：他的身体、他每天使用的东西以及赋予自己的个性，甚至包括他的工具和住所，所有这些构成了一种恒定的环境。

在当今这个自动化社会，一切都容易淘汰（甚至还没过时，就被新品取代），人们恐怕难再体会常用物品的"个性"。每个人生活习惯不同，性格不同，这都体现在物品的使用上。随着日复一日的使用，物品不再是死气沉沉，不可随意替换。以前诸多文化里都有在棺木里放死者贴身物品的习俗，相应地，现代社会也设立个人最后遗嘱，效力可持续多年。但遗嘱处理的是钱财、土地和权利，并非被赋予了"个性"的私有物品。

我们可以得出结论，个人所有物和私有财产之间存在根本区别，如同"功能性"财产和"非功能性"（死）财产的区别。

到目前为止，这种差异比私人和公共财产之间的差异更具根本性，因为许多例子显示，公共、国家或社会财产的法定形式和私有财产一样具有强制性和疏远性，假如它是由官僚徒有其名地管理，实际上不代表工人和雇员的利益。

功能性和非功能性财产经常以纯粹的形式出现，但也常常融合，这样的例子有很多，最基本的例子是人体。

每个人都有唯一一副身体，它是“天然”财产。对于婴儿来说——正如弗洛伊德绝妙地分析——排泄物彰显了他对身体的拥有。排泄物是他的，自身体排出，他把废物排泄出去，却不必担心损耗，因为每天都会补充前一天的损失。但身体不仅仅是“财产”，它也是工具，我们用它来满足我们的需求，并会因如何使用而相应改变。如果我们不使用身体肌肉，它们会越来越弱，越来越无力，甚至会报废；反之，身体会变得健壮（当然是在一定限度内）。

拥有一座房子或一块土地，情况就不同了，因为这里涉及的是社会范畴，而不是“身体”这样的自然范畴。让我们来想想一个游牧部落的情况：他们没有自己的土地，暂时住在一块土地上，建造自己的帐篷或小屋，一段时间后便迁徙。土地不是私有财产，也不是公共财产——根本就不是财产，只是极有限的意义上的使用对象。渔网、长矛、斧头等工具也是同样如此。只有在使用时，这些工具才成为他们的财产。今天的某些农业合作社也类似，个人没有自己的土地，也就是说，他无权出卖土地，能耕种多久，就“拥有”多久。

在没有私有财产概念的许多原始社会文化中，同样的原则也适用于男人与女人的关系以及婚姻制度。只要男女双方彼此相爱，彼此需要，并渴望厮守，社会便承认这是婚姻关系。当此种关系无法维持，人可以自由离开，因为对方并不是所有物。[30]

相反，法律规定我的房子、土地、工具、妻子、孩子都是我的财产；他们属于我所有，无论我关心他们与否。事实上，我有权摧毁我的每一件财产：我可以烧毁我的房子，或者一幅画，即使它是一件独特的

艺术作品。我可以随心所欲处置，不欠任何人一个解释。这是有效的合法权利，是国家赋予我的权利。

纵观历史，有关妻子和孩童的所有权以及相应的律法屡经变迁。如今，杀死自己的妻子是一种犯罪行为，会被视为谋杀，并遭受惩罚。杀死儿童也被视为犯罪，但家长殴打孩子、不停虐待孩子却被视为是在行使自己的合法权利（即产权），除非是过于极端的行为。然而，妻子和孩童又不仅仅是单纯的财产。他们是活人，和男人一起生活，有密切接触；他需要妻子和孩子，因为他们给他带来快乐。这均是“功能性”财产的特征。

资本是合法所有财产的极端形式。可以说，资本无异于一件工具，比如一把供主人使用的斧头。但就斧头来说，只有通过使用，它才变得有价值，即“功能性”财产。但是即使资本所有者什么都不做，他也拥有资本。即使不用来投资，资本也仍然具有价值；如果投资，他不必使用技能或做出任何相应的努力就能给他带来利润。这也同样适用于最古老的资本形式：土地。我有合法权利，我可以不做任何努力，即不需做任何事就能从土地获利。正是出于这个原因，“非功能性”财产也被称为死财产。

“死”财产或非功能性财产可以通过夺取获得，或有法律规定。但是，因为法律的执行是靠武力，从这个意义上说，战利品和合法财产之间的差异只是相对的。此外，就合法财产来说，武力构成权利，因为国家通过武力（垄断式）保证个人财产的权利。

***

人类没有物质就不能生存，但是只要有满足功能需要的物质，就能活得很好，自晚期智人出现后，人类四万年上下的岁月就是这样度过

的。稍后我也将论证这一点：人类只要有功能性财产和极少非功能性财产就可以健全地生活。功能性财产用来满足人的生存需要；在一定的社会经济条件下，制度性财产则满足非理性的需求。人必须有身体、住所、工具、武器以及船只。这些东西满足生存需要，还有满足精神需求的东西，如首饰和装饰物品——简单地说，就是艺术品和“神圣”物品以及生产这些物品的方法。如果是被个人独自占有，它们称得上是财产，但仍属于功能性财产。

随着文明程度的提高，功能性物品的数量也在增加。一个人可拥有几套西装或套裙、房子、节省劳力的机器、收音机和电视机、电唱机和录音机、书籍、网球拍、滑雪板……这些东西和原始社会的生存必需品并无不同。尽管如此，仍然会有差异。当购买物品不再是为了更好的生存、提高产出，而是成为被动接受式消费时，物品的功能就会发生变化。当拥有财产主要是因为日益增长的消费需求，而非生存所必需，那就和“积累财产”没有什么不同。这个说法听起来可能有点奇怪，因为“积累”和“消费”是对立的。如果我们只从表面看，这确实是如此。但从动态来看，两者共享一个基本特点：吝啬鬼以及挥霍者都是被动的、无所作为的。他们与任何东西或任何人都没有积极联系，岁月对他们没有影响，既无变化，也不成长；分别代表了一种死寂的生命。要区别拥有型财产和使用型财产，需要考虑“使用”的双重含义：被动使用（“消费者”）和主动使用（工匠、艺术家以及高级技工）。拥有功能性财产即指主动使用。

此外，“拥有”比不劳而获多出一种功能。首先，在以财产为中心的社会，非功能性财产（死财产）会赋予所有者权力。拥有大量财产也通常意味着拥有政治强权；他看起来像伟人，因为他颇具权力；人们崇敬他的伟大，因为人们宁愿崇敬，不愿对他望而生畏。富有而有权力的人

可以通过恐吓或收买来影响他人；因此，他获得了名誉（钦佩）。

马克思对于最后一点有精当分析：

对我来说，通过货币媒介支付（即金钱可以买到）的，那么，我就是金钱的拥有者。我自身的力量和金钱的力量同样大。金钱的数量就是我自己的财产和能力。因此我是谁、我可以做什么并非由我个人决定。我很丑，但我可以为自己买到最漂亮的女人；结果是我并不丑，因为会使别人排斥我的丑已被钱抵消。我是一个瘸子，但金钱可以为我提供二十四条腿，因此，我并不残废。我是一个臭名昭著、肆无忌惮、愚蠢透顶的人，但金钱是至高无上的，因此金钱的拥有者也是至高无上的。金钱具有最高的美德，它的拥有者也同样具有。此外，金钱免去我撒谎的麻烦，因此，我理所当然是诚实的。我很愚笨，但因为金钱是万物真正的主宰，拥有它的人怎会愚笨呢？此外，他可以为自己买到人才，那不正意味着他更具才智吗？通过金钱的力量，我可以拥有人类渴望的一切，我岂不是具备了一切能力吗？因此，难道不是我的金钱把我所有的缺陷转变成优势吗？

如果金钱是我和人类生活之间的黏合剂，是社会和我之间的黏合剂，也就是我和自然及人类之间的黏合剂，那这岂不是黏合剂之最？因此这难道不也是通用的分离剂吗？它是真正的分离剂，也是真正的黏合剂，化合社会的力量……

作为现存的和起作用的价值观念，金钱把一切事物都混淆、替换了，所以它是一切事物的普遍的混淆和替换，是颠倒的世界，是一切自然的品质和人的品质的混淆和替换。

虽然是个懦夫，但可以购买勇气的人是勇敢的。钱交换的不是特定的品质、特定的事物或某种人的能力，而是交换人与自然的整个客观世

界。因此，从拥有者的观点出发，它可以使任何特性和任何物品互相交换，即使它们相互矛盾。它能使冰炭化为胶漆，能迫使仇敌互相亲吻。

让我们假设人就是人，他与世界的关系是健全的。那么只能用爱交换爱，信任交换信任。如果你喜欢享受艺术，你必须是一个有艺术修养的人；如果你想影响别人，你必须是那个真正能对他人有促进和鼓励作用的人。你对人和对自然界的一切关系，都必须是特定表现，和你意志的对象相符合，和你真实的个人生活相符合。如果你的爱没有唤起爱的回报，也就是说，如果你不能够表现自己是一个有爱的人，使自己成为被爱的人，那么你的爱是无力与不幸的。[31]

上述分析可引出的结论是，传统的关于私有和公共财产（国有化或公有化）的分类是不够的，甚至会产生误导。最重要的是辨别该财产是功能性的，因此是非剥削性的，还是非功能性的，即剥削来的财产。即使财产属于国家，或者属于在工厂工作的全体工人，它可能还是属于那些控制生产的官僚，其他人都得听从。事实上，马克思和其他社会主义者从不认为应该把纯功能性的财产，如使用的物品公有化。同样，功能性财产是否该人人均等也无关紧要。这并不是一个社会主义者所关注的。实际上，关心的是财产的本质，会引发嫉妒，因此应避免不平等。

中心问题是财产是否对一个人的活动和活跃性有进一步的加强，还是使其减弱，并进一步导致懒惰和碌碌无为。

十六　论占有心理学

临近尾声，我们就进入了“占有”作为精神和情感现象的讨论。

在首先谈到的“功能财产”时，很明确地表明，我只能拥有可以合理使用的财产。拥有和使用耦合有几种结果：（1）我非常活跃，因为我

只拥有我使用的，这刺激我不断地使用；（2）贪婪地占有（贪财）几乎不能持续，因为我只能希望占有适合我能力的东西，从而有效地使用。（3）我很难嫉妒他人，因为既然我忙于使用我所占有的，羡慕他人毫无用处。（4）我不担心害怕失去我所拥有的，因为功能财产很容易更换。

制度财产则是一种完全不同的体验。除了功能性的占有财产以外，它是另一种经历自身和世界的基本方式。几乎每个人都经历过这两种方式：完全没有占有经历的人绝无仅有，对于大部分人来说，那可谓是他们所知晓的唯一经历。大多数人的性格结构混合了两者。然而，占有似乎是简单的概念，形容占有的经历却并非易事。只有当读者理解概念的同时调动情感经历，描述才能站得住脚。

也许理解非功能性财产最有帮助的方法是回顾弗洛伊德最重要的见解之一。他发现，婴儿在经历了仅仅被动接受的阶段后，迎来积极探索的时期，弗洛伊德称之为肛欲期，对一个人的发展有关键影响，甚至导致“肛门性格”。弗洛伊德更强调划分力比多发展的具体阶段，性格形成是次要的（我与其他更接近弗洛伊德的学者，如爱利克·埃里克森的观点相反），这并不是重点，重点在于弗洛伊德认为占有倾向占据主导地位是达成完全成熟之前的阶段，如果一直持续则是病态的。换句话说，弗洛伊德认为只关注占有的人是病态的人。

对于以私有财产为基础的社会（其成员的个体经历、与世界发生联系完全是通过占有）来说，这种观点堪比重磅炸弹。然而，据我所知，没有人对这种资本主义社会最高价值观的攻击提出抗议，而弗洛伊德为性去妖魔化的温和尝试却遭到“正派”捍卫者的声讨。解释这个悖论绝非易事。是因为很少有人将个体心理学与社会心理学联系在一起吗？还是因为所有权天经地义，无人敢发起挑战？或是因为弗洛伊德对于中产阶

级性道德的攻击恰恰证明性道德的虚伪，而公众对于金钱和财产的态度完全真实，不需要这样的攻击来证明？

然而毫无疑问，弗洛伊德认为，如果占有倾向主宰成年人，是不健康的倾向。

他引用几种论据来支持他的理论。首先，在这些丰富的论据中，排泄物被象征性地等同于金钱、财产和污垢。有充足的语言、民俗、神话证实了这一点。弗洛伊德在一八九七年十二月二十二日写信给弗里斯[32]，把金钱和吝啬与粪便联系在一起。在他的经典论文中，《性格与肛欲》（1908），他对这种象征举了更多的例子：

对金钱有非凡兴趣和通便之间似乎毫不相干，但却有最广泛的联系。任何一个精神分析医生都知道，最难治疗的神经—习惯性便秘可以以这种形式治愈。如果我们记得催眠暗示中有类似情形，我们就不会觉得那么惊讶了。但在精神分析时，医生只有清楚病人的金钱情结，引导他们意识到相关的一切，才能奏效。神经症在这里可能与通常使用的语言一样，把那些嗜钱如命的人比作“肮脏”“卑劣”。但这一解释太肤浅。事实上，古老的思维方式盛行之处，如在古代文明、神话、童话和迷信中，在潜意识的思维、梦想和神经症中，金钱都与污垢有最亲密的联系。我们知道，魔鬼给他情妇的黄金在他离去后变成了粪便，魔鬼在这里肯定是被压抑的潜意识本能生命的化身。我们也知道发现宝物与通便之间有联系的迷信，也很熟悉“排泄金钱”的说法。事实上，古代巴比伦就认为黄金是“地狱的粪便”。因此此处与别处一样，使用的语言取其原始之意，即使用作比喻也是采用其原有的含义。

在人类看来最珍贵的东西与最无用的东西（“废物”）之间强烈的对比可能是做类比的前提。[33]

在这里我想评论几句。在巴比伦人看来，黄金是“地狱的粪便”，这句话把黄金、粪便和死亡联系在一起。地狱意味着死者的世界，那里最宝贵的东西是粪便，由此引出金钱、污垢和死亡的概念。[34]

上面引用的最后两段正揭示了弗洛伊德那个时代对思维的依赖心理。为寻求黄金—粪便的象征类比从何而来，他提出了一个假说，认为这种类比是基于它们之间截然不同这一事实，即在人类看来，黄金最珍贵，而粪便只是废渣。弗洛伊德忽略了其他可能性，比如说黄金最珍贵，是因为这种文明的经济依赖于黄金，换做是原始社会，黄金可能不会有什么价值。而且，如果一个人身处认为黄金最珍贵的社会，那么他的潜意识里会觉得黄金是死的、枯燥无趣（像盐）、无生命力（除非镶嵌于珠宝）；它是劳动的累积，以囤积为目的，是非功能性财产的最佳代表。黄金可以吃吗？黄金能长出什么东西吗（除非转化为资本）？黄金这死气沉沉的一面在有关迈达斯国王的神话中也出现过。他是如此的贪婪，他的愿望是他所触摸的东西都变成黄金。最终，他还是死了，因为没人能靠吃黄金维生。这个神话清晰地表明了黄金的无生命性，它绝非弗洛伊德所言的稀罕物。弗洛伊德没有跳出所处时代，没能意识到金钱和财产的负面价值，因此，也没有意识到他的肛欲性格概念所具有的重要含义，这便是我以上着重讨论的。

先且不论弗洛伊德关于力比多发展阶段划分的可取之处，接受和占有阶段是人类发展最早阶段之一，他的这一发现更具重大意义。在生命的最初几年，婴儿无法照顾自己，不能凭借自己的努力并按照自己的期望塑造周围的世界。他们被迫接受、抢夺，或拥有，因为他们自己还不能谋生。因此，占有在孩子的发展过程中是必要的过渡阶段。但是，如果占有倾向在成年时仍然占主导地位，这表明他没有实现充分发展的目标，去进行创造，仍停留在占有阶段。与其他倾向一样，本该出现在早

期发展阶段，在成年后依然如此就成了病态。占有倾向是建立在生产能力减少的基础上。这种减少可能涉及很多因素。所谓生产力，我所理解的是自由、积极地实现能力，而不是出于本能或强迫性。在这里将不作详细讨论。简言之，我们必须在个人和社会两方面寻找原因，比如早期恐吓、缺乏激励、过度呵护。会引发一连串的后果，占有倾向及其满足会削弱努力，最终将削弱发展能力。一个人拥有的越多，积极的努力对他就越缺乏吸引力。占有和内心的懒惰最终形成一个恶性循环，并彼此加强。[35]

***

让我们来看看穷尽一生追求拥有更多的人：吝啬鬼。最明显的追逐对象就是金钱，及其物质等价物，如土地、房屋、流动资产等。他的大部分精力都花在怎么节省上，以维持这些财产，而不是去投机买卖。他把自己看成一个堡垒，什么东西都不能离开这个堡垒，除非绝对必要，否则分文不花。什么是“绝对必要”的，取决于他吝啬的程度。

这种例子很特殊，虽然并不少见——他们会剥夺生活的一切享受，如美味的食物、华丽的衣饰、体面的住房，就是为了把开支减到零。一般人会感到迷惑不解，为什么一个人要这么做。但不要忘了，事实并非如此；吝啬鬼的最大乐趣正是体验拥有感，他觉得“拥有”比美、爱、任何感官或智力快感更愉悦。富有的吝啬鬼看似不同。他甚至可能花费数百万在慈善事业或艺术上，因为其社会地位和维护良好的公众形象都要求这种支出（亦有取得有利税率的考虑）。但他很可能会建立一个控制系统，以确保不花费任何不必要的开支，又或者采取强制措施，以防他的工人哪怕是偷懒一分钟。（班纳特甚至说汽车帝国的创始人亨利·福特把袜子穿到破得不能再补，怕妻子在商店偷偷买新袜子，他便在汽车上换袜子，并把旧袜子扔在路上。）

吝啬鬼不仅受节省物品的热情所驱使，同样也节省能量、情感、思维或其他人所能拥有的东西。对他来说，能量是一个固定的数额，不可补充。因此，每一种能量的消耗，除非绝对必要，否则必须避免，因为这意味着能量库存减少。他避免不必要的体力劳动，做什么都尽量在最短的时间内完成。他通常使用刻板、有序的方法，最大限度地减少能量消耗。这种态度鲜明体现在他的性行为上（大多数男性也类似）。对他来说，精液是最宝贵的产品，但数量有限，失去的就永远失去了（其实他很明白事实并非如此，但他仍然那样想）。因此，他必须把性行为减到最少，以求最低限度的损耗。我已经认识相当多的人，既想“节能”，又觉得适当进行性行为有益“健康”，于是摸索出一套作息来兼顾两者（这种态度时或导致阳痿）。

同样，吝啬鬼往往在说话、感觉和思想上也很吝啬。他并不想把精力花在感觉或思维上，他只想完成生活必须完成的任务。他对别人的喜悦和悲伤漠不关心，甚至连自己的也无所谓。他用追忆过去的经验来替代当下的生活。这些记忆是一种珍贵的财产，他经常在脑海中重温，就像数钱、数牛或是他的工业股票。事实上，过去的感情或经历的记忆是他和经验有联系的唯一形式。他没有什么感觉，却很感伤；“感伤”用在这里是指“无感觉的感觉”，一种白日梦般的感觉，而不是感知到的感觉。这是一个众所周知的事实，即许多具占有欲、冷漠甚至残酷的人，这三种特征往往属于一人，他们对周围真实的痛苦不为所动，却会为电影里所呈现的心绪洒泪，因为这使他们想起自己的童年，或是在白日梦里体会到的。

***

到目前为止，我们忽略了拥有物以及拥有物品的经验差异。也许最重要的区别在于无生命和有生命的物体。无生命物体，像金钱、土地、

饰品，它们不会和主人对抗。唯一的对抗可能来自那些威胁生命安全和财产安全的社会和政治力量。这种安全最重要的保障是法律（国家保障其实施）。对内心的安全感建立在占有上的人来说，他们必然会持保守态度，反对减少国家强制力。

对于那些把安全感寄托于有生命的，尤其是人类，情况就更加复杂了。他们也依赖于国家的强制力，但他们也面临着来自人的阻力，将成为一个可以拥有、可以控制的东西。这种说法可能会受到质疑：有人会指出事实，即数以百万计的人对被统治感到满意，其实，他们更喜欢限制自由。在《逃避自由》（1941）这本书里，我试图解释“自由的恐惧”和不自由的诱惑。但明显的矛盾是不可解决的。自由但不安全对那些没有勇气去冒险的人是可怕的。如果控制表现得不像控制，如果控制者具有好父亲的特质，如果他觉得他是受引导的孩子，他会愿意放弃他的自由。但如果不使用这种伪装，占有的对象意识到发生了什么，他的第一反应是以各种形式和各种手段进行反抗。孩子以无可奈何的方式抵抗：破坏和阻挠，更确切地说，他的武器是尿床、不排便、发脾气，等等。无依无靠的阶层有时会用破坏或效率低下来抵抗，或如历史表明，往往直接反叛和革命，这是发展诞生的阵痛。

无论对统治以何种形式反抗，它对控制者都有着深刻的影响。他必将愈发努力地控制别人，愈发受性欲驱使。企图占有他人会导致虐待狂倾向，一种最丑陋的，最变态的激情。

最大程度的拥有是拥有自己。“我拥有我自己”是指我被自己充满，我就是我拥有的，我拥有的就是我。这种类型的人的真实代表是自恋者。他心中只有自己，他把整个世界变成他占有的东西。他对自己以外的任何人或任何东西毫无兴趣，除了那些被他纳入财产范围的物品。

***

从根本上说，占有的经验模式跟消费很类似。同样，我们很容易区分实用（理性）和非实用性（非理性）的消费。

我因为饥饿而吃饭表明我的身体对食物的需求，或是因为我享受美食，那么我吃饭的行为实用且合理，[36] 在某种意义上说，它保证我整个机体的健康运行，也符合我的好品位。但是，如果我由于贪婪、抑郁或焦虑吃得过饱，那么我的饮食是不合理的，并具有伤害性，但并没有进一步造成我生理或精神上的损害。所有的消费也是如此，因为它植根于贪婪并具强迫性：比如贪婪、吸毒成瘾、当代的消费主义以及性消费。如今出现的追求愉悦的性激情实际上就是贪婪的表现，并企图吞噬对方。两个人，或两个人之中的一个人，想充分拥有对方。有时人们用“我们扑向彼此”来形容他们最激烈的性经验。确实如此，他们像饿狼般扑食对方，这种心情基本是敌对的占有欲，而不是喜悦，更谈不上爱。

以人、食物或其他东西填补自己是占有的一种更古老的形式。我拥有的物品仍然可能被不可抗拒的力量拿走或被骗走。因此我的占有需要能保障我权利的社会环境。

如果我把想保留的物品吞食，它就会避免一切干扰而处于安全之中。没有人可以抢走我已经吞食的物品。这可以清楚地从婴儿尝试把东西放进嘴里看出。这是他首次尝试安全占有的方法。当然，就物品而言，吞食的方法极其有限，严格来说，只可以发生在对身体无害的可食物品上。吃人肉的根源之一可能就在这里：如果我相信一个人的躯体，尤其是一个健壮勇敢的男人，可以给人力量，吃了他就相当于获得一个奴隶。

但有一种消费不一定是用嘴巴。最好的例子就是私人汽车。有人认为这是功能性财产，不是死财产。如果汽车真正发挥作用，它才具有功能，但事实并非如此。它不能刺激或激活人的能力。它只是一种消遣，使人远离自身，产生一种虚假的力量感，有助于形成一种根据人们驾驶的汽车品牌划分的认同感。车阻止了人的步行和思考，使集中精神对话变得不可能，还会刺激竞争。人们需要写一本书来描述私人汽车所代表的不合理的消费习惯。

总结：非功能性，因此也是病态的消费习惯和占有相似。这两种经验都削弱甚至摧毁了人类生产能力的发展，剥夺了他的活力，并把他变成一种物品。我希望通过与其对立面，重存在的生存模式的对比，更充分的理解重占有和非功能性消费。

本书由「ePUBw.COM」整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！

第六章

十七　从占有到幸福

如果作为一个人，而不是作为一种工具的“幸福”（在本书开头定义的意义上）是一个人努力的最高目标，有两种方法尤其可以实现这一目标：那就是突破自恋以及突破人类生存的产权结构。

自恋者倾向于一个人所有的兴趣和热情都集中在自己身上：自己的身体、心灵、情感、兴趣，等等。事实上，像那喀索斯一样，自恋的人可谓爱自己，如果这种痴情也能被称为爱的话。自恋的人认为只有他自己和涉及自己的才是完全真实的，他之外的和涉及他人的，只不过是肤浅的感知，没有更深意义上的真实性，如同我们的感觉或理解的真实性。事实上，他只意识到外界对他的影响。因此，他没有爱，没有同情心，没有理性和客观的判断。自恋的人在自己周围已经竖起一面无形的墙。他就是一切，世界不算什么，或者更确切地说，他就是全世界。

几乎完全处于自恋状态的极端例子是新出生的婴儿和疯子，他们都没有与世界关联的能力（事实上，疯子不是完全与这个世界无关，如弗洛伊德和其他人认为的那样，他已经与世界脱离。婴儿不能脱离，因为他尚未超出唯我论。弗洛伊德通过区分“主要”和“次要”之间的自恋描述这种差异），但是，一直被忽视的事实是，正常成人也可能自恋，即使还没到如此极端的程度。通常情况下，他公开展现他的自恋，尽管他没有意识到这就是自恋。他言谈举止只提到自己的作用，对外面的世界没有表现出真正的兴趣。相反，这个“伟大”的人会发现自己如此有趣，别人应该享受他的非凡表现才是唯一合乎逻辑的事。如果这个人聪明、诙

谐、迷人、强大、富有或著名，一般人对他的自恋展示也不会有什么异议。然而，很多人往往试图隐藏他们的自恋，表现得特别谦虚卑微，或以微妙的形式关注与宗教、超自然或政治等有关的问题，似乎超出私人兴趣。

自恋可以隐藏在如此众多的伪装之中，在所有的心理特征中，可以说它是最难发现的。只有努力寻找才能发现。然而，如果人们没有发现，并大大减少自恋，也就无法继续前进。

和自恋相似，但也相当不同的是自我和自私，这些都是占有倾向导致的结果。一个人生活在这种模式下，不一定很自恋。他可能已经打破了自恋的外壳，对他身外的现实世界有足够的喜欢，不一定“爱自己”；他知道他是谁，别人是谁，并能区分主观经验和现实。尽管如此，他希望自己占有一切，没有给予、共享、团结、合作和相爱的乐趣。他是一个封闭的堡垒，怀疑他人，急于享有而不愿给予。他基本上代表了肛门囤积性格。他孤独、冷漠，他的力量在于他占有的财产，并安全地持有。另一方面，自恋的人并不一定意味着自私，以自我为中心，或重占有。他可能会很大方，乐意施予，具有亲切感，但是其他人对他来说都不是完全真实的。然而，人们很容易观察到自恋者的慷慨及施予，而不是囤积和持有。自恋和自私这两种倾向难以区分，所以我们必须承认双重突破很有必要：即突破自恋以及突破占有倾向。

克服自私的首要条件是意识到它。这比意识到自恋要简单得多，因为一个人的判断很少扭曲，可以更容易地意识到事实，因为它不太容易隐藏。当然，承认一个人以自我为中心是克服它的必要条件，但这绝对不够。第二步是探究占有倾向的根源所在，如无力感、恐惧生活和不确定感、不信任他人等盘根错节的原因，想把它们连根拔起往往不大可能。

意识到这些根源也不足以铲除它们。必须同时在实践中加以改变，首先是松开自私的双手。我们必须学会放弃一些东西，去分享，并克服产生的焦虑。同时会发现想到失去财物（自我意识的支撑），失去自我的恐惧也会增强。这意味着不仅放弃一些财产，更重要的是放弃一些习惯、习惯的想法、习惯的状态，甚至是你经常使用的短语，以及其他人对自己的印象（或希望他们有的或试图产生的）；也就是说，必须在生活的各个领域尝试改变，从早餐习惯到性行为。在这个过程中，会引起焦虑，但是一旦克服焦虑，信心就会增强，看似不可能的做到了探索的欲望也会增强。这个过程必须伴随着尝试走出去并面对他人。什么意思呢？付诸文字表达很简单。之一就是我们的注意力要关注他人、自然世界、思维、艺术、社会和政治事件。“有兴趣”的字面意思来自拉丁词“inter esse”，意思是“在其中”或“去那儿”，而不是囚禁自己。类似一个人先看到一个游泳池，然后描述它。他从外观着手，描述得很准确，但并没有对它有多大“兴趣”。但是，当他跳进泳池，浑身湿透，描述泳池时，就会以不同口吻、不同立场来描述它。现在，他和游泳池之间已不是对立双方（虽然也并不相同）。兴趣的延伸意味着是身临其境，而不是一直做一个局外人或一个旁观者，和他所看到的完全分离的人。如果一个人有意志和决心和他的自恋自私决裂，有勇气忍受间歇性的焦虑，他就会经历初次瞥见喜悦和力量。只有此时，一个新的决定性因素会进入这个动态的过程中。这一新的体验成为他继续追随绘制的蓝图前进的决定性动机。到那时，他的不满足感以及各种合理考虑都是引导他前进的动力。但是，这些考虑不会总是跟随着他。它们会失去力量，如果没有新的因素进入，即经历幸福，哪怕是短暂、微不足道的，也会超越以往经历的一切，成为继续前进的最大动力，人也会从中不断汲取力量。

再总结一次：意识、意志、实践、忍受恐惧和新的经历，这些对个

人成功的转变都是必要的。在某一点上，内在力量的能量和方向发生了变化，个人的认同感也会改变。重占有的人的座右铭是“我即物我”，突破自我后是“我即我行”（非异化的活动），或者简单地说，“我就是我”。

本书由「ePUBw.COM」整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！

[1] 《梅斯特·艾克哈特：现代译本》，R.B.布拉克尼译（纽约哈珀与罗出版社，1941），第242页。

[2] 详细分析参见E.弗洛姆《人的破坏性剖析》。

[3] 参见E.弗洛姆《为自己的人》。

[4] 如果我们考察以“敢于认识真理”为格言的启蒙哲学，以及思考内在自由的哲学家，自由的概念当然不会仅限于政治范围。

[5] 赫伯特·贝森博士，波士顿贝特—以色列医院高血压科主任，发布报告，称高血压病人血压有显著下降。（见1975年5月5日《新闻周刊》）

[6] 《超觉静坐》，玛赫西国际大学出版社，1974年3月。

[7] 同前一出处。

[8] 布道文第30篇《耶稣坐在殿里教训人》，《梅斯特·艾克哈特文集》。

[9] 引自向智尊者《佛教禅观心要》（纽约塞缪尔·韦泽出版社，1973），第172页。

[10] 语出克尔凯郭尔。

[11] 更详细的讨论参见《健全的社会》。

[12] 更详细的分析参见E.弗洛姆《被遗忘的语言》（纽约莱恩哈特出版公司，1951）。

[13] 来自夏洛特·塞尔维尔的“感官觉悟”练习术，记载于查尔斯·布鲁克斯所著《感官觉悟：经验的重新发现》一书（纽约维京出版社，1974）。

[14] 我在二十世纪四十年代跟随夏洛特·塞尔维尔学习了“感官觉悟”练习术；在过去十年间，又跟随卡佳·德拉科娃学习了“运动的艺术”以及太极拳，特此感谢。

[15] 我妻子和我也跟随舒尔茨教授练习过，但成效一般，因为我们对自我暗示心存抗拒。

[16] 这种转变以及弗洛伊德不成功地尝试调和两种理论，我在《人的破坏性剖析》一书附录E中有详细讨论。

[17] 详细讨论参见《人的破坏性剖析》。

[18] 参见艾里希·弗洛姆著《西格蒙德·弗洛伊德的使命》（纽约哈珀兄弟出版公司，

1959）；以及弗洛伊德与荣格的通信，不时会涉及政治与科学及人类利益的话题：参见《弗洛伊德与荣格通信》，W.麦克吉尔编（普林斯顿大学出版社，1974）。

[19] 这一观点我在多部书里讨论过；最简洁的表述可参见《人的破坏性剖析》一书。

[20] 参见我在《人的破坏性剖析》中的分析。

[21] 这个过程参考黑格尔和马克思的术语，“外在化”，词语仍然与感觉相关，而词语独立于感觉时，就走向了“异化”。

[22] 参见K.霍尼《自我分析》（纽约W.W.诺顿出版公司，1942）。

[23] 参见伊万·伊里奇《医学的报应：剥夺健康》（纽约众神出版社，1976）对这种观念的批评。

[24] 转引自E.弗洛姆《为自己的人》。译文引自贺麟译《伦理学》。

[25] 类似批判参见I.伊里奇，《去学校教育的社会》（纽约哈珀与罗出版社，1970）。

[26] 这只是象征性地量化。

[27] 路易斯·芒福德定义了这一术语，参见他的《机器神话：技术与人类发展》（纽约哈考特，布雷斯出版社，1967）。

[28] 我仍然记得自己读到《法兰克福汇报》（在方方面面都类似《纽约时报》）那篇文章时是多么震惊。1919年慕尼黑，古斯塔夫·兰道尔，德国最杰出的人类学家之一，时任短命的巴伐利亚苏维埃共和国文化部部长，号令把女人公有！

[29] 引自斯坦利·I.贝恩，《财产》，文章收录在保罗·爱德华兹编，《哲学百科全书》（纽约麦克米伦和自由出版社，1967）。

[30] 比如非洲俾格米人、穆布图人的婚姻关系。参见C.特恩布尔，《不羁的仆人，非洲俾格米人的两个世界》（伦敦，艾尔＆斯波蒂伍德出版社，1965）。

[31] 《1844年经济学哲学手稿》，转引自E.弗洛姆《马克思关于人的概念》。

[32] 书信79，《标准版西格蒙德·弗洛伊德心理学著作全集》，第一卷。

[33] 《标准版西格蒙德·弗洛伊德心理学著作全集》第九卷。这种关联有助于理解恋尸癖。参见E.弗洛姆《人的破坏性剖析》。

[34] 同上。

[35] 详细讨论见E.弗洛姆《人的破坏性剖析》。

[36] 详细的讨论参见E.弗洛姆《人的破坏性剖析》。

本书由「ePUBw.COM」整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！